زنجیرەی ئیسلام و زانست

1

قورئان و دەروونناسی

قورئان و زانست

4

ئامادەکردنی
سەروەرحەسەن

پێداچوونەوەی زانستی
دکتۆر ئەفرام محمد حسن





قورئان و دەروونناسی

زنجیرەی قورئان و زانست (٤)

قورئان و دەروونناسی

نووسینی

عبدالدائم الكحيل

وەرگێڕانی

سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەكان

پێداچوونەوەی زمانەوانی

م. محمد حمەشریف

بەكالۆریۆسی زمانی كوردی



ناوی کتێب بەکوردی: قورئان و دەروونناسی
نوسینی: عبدالدائم الکحیل
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن
پێداچونەوەی زانستی: د. هیوا شەفیق
پێداچونەوەی زمانەوانی: ئارام جمال
بڵاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن/ هەولێر
نەخشەسازی ناوەوە: جمعە صدیق کاکە
خەت: نەوزاد کۆیی
بەرگ: أمین مخلص
نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٢ك - ٢٠١١ز
تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپیاردنی (١٣٢٠) ساڵی ٢٠١١ پێدراوە

تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دادگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت: ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٢٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل: ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

ناوەرۆك

به ناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی

به قەڵەمی د. ئەفرام محمد حسن

زۆرن ئەو بوارانەی ژیان کە قورئان و فەرموودەکانی پێغەمبەر باسی دەکەن، بە دڵنیاییەوە بوارێك نییە پەیوەندی بە ژیانی مرۆڤەوە هەبێت و باس نەکرابێت. ژمارەیەکی بەرچاو پەرتوك لە کتێبخانەکاندا هەن کە باس لە ئیعجازی قورئان دەکەن لە بوارەکانی گەردوون و کیمیا و فیزیا و بواری زیندەوەرزانیدا، بەڵام تا ئێستا پەرتوکێك نییە (بە زمانی کوردی) باس لە یەکێك لە گرنگترین ئیعجازەکانی قورئان بکات ئەویش لایەنی دەروونییە.

گرنگی لایەنی دەروونی لە لایەکەوە بۆ کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر ژیانی تاك دەگەڕێتەوە و لە لایەکی ترەوە بۆ کاریگەریی لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی تاك، چونکە ئاشکرایە گەر تاك لە ڕووی دەروونییەوە دروست نەبوو توشی گەلێك کێشەی جەستەیی دەبێت، لە هەمان کاتدا پەیوەندییە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکانیشی دروست نابن و ناتوانێت وەکو کەسێکی دروست کارەکانی بە ئەنجام بگەیەنێت، بۆیە هەندێك دەڵێن دروستی دەروونی سەرچاوەی هەموو تەندروستییەکانە.

ئەوەی ڕوونە وەك چۆن قورئان دەیەها ئاماژەی زانستی پزیشکی هەناوی و فیزیایی و کیمیایی تێدایە، بەهەمان شێوە دەیەها و سەدەها

ئامــاژەی ڕوون و ئاشــکرای تێدایــە لەمــەڕ دەروونناســی و چــۆنێتی بەرەنگاربوونــەوەی بــارە دەروونییــە جیاوازەکــان و چارەســەری نەخۆشییەکان.

نووسەر بە پشتبەستن بە تـازەترین توێژینـەوەی زانسـتی هەوڵدەدات دەرگـا نهێنیـەکانی نـاخی مـرۆڤ بکاتـەوە و ئـاوێزانی بکـات بـە قورئـان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ)، باس لە زۆربەی لایەنە دەروونییەکانی تاك دەکات وەکو هەڵچوون و کاریگەری هەستە نەگەتیڤەکان لـە سـەر تـاك و و چـۆنێتی زاڵبـوون بەسـەر سۆزدا و چارەسـەری خـەمۆکی و نائومێـدی و چـۆنێتی بونیاتنـانی هێـزی گـۆڕان لـە تاکـدا و نهێنییـەکانی شـادمانی و بەخشین و شێوازەکانی کارکردنە سـەر بەرامبـەر و چـونێتی وەڵامدانـەوەی فشارە دەروونییەکان و ئارامگرتن بەرامبەر فشارەکانی ژیان.

ئەم پەرتوکە بەهۆی شێوازی سادە و کاریگەرییەوە پەرتوکێکـە هـەموو تاکێك دەتوانێـت سـودمەندبێت لێـی، چ بـۆ ژیـانی خـۆی یـان بـۆ شـادی بەخشـین بـە کەسـانی دەوروبـەری، لـەو بـاوەڕەدام تاکێـك نـەبێت بـە خوێندنـەوەی ئـەم پەرتوکـە سـوودمەند نـەبێت، بـە تایبـەتی بـۆ ئەوانـەی شەیدای گەڕانن بە شوێن شادمانی و شادی بەخشین بە کەسانی تر بەشێکە لە بەرنامەی ژیانیان.

هیوادارم ئەو مەبەستەی ئەم پەرتوکەی بۆ وەرگێڕدراوە لە خوێنەرانیـدا بێتـەدی و ببێتـە هۆکـاری بەدەسـتهێنانی دەروونێکـی ئـارام و دروسـت و سـەرەتایەك بۆبەخۆداچـونەوە و گۆڕانکـاری لـە هەڵسـوکەتماندا و تێگەشـتنێکی نوێمـان پێببەخشـێت لـە هەنـدێك لـە ئایەتـەکانی قورئـان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ).

جێی خۆیەتی کە زۆر سوپاسی وەرگێڕی بەڕێز بکەم کە شەرەفی نوسینی پێشەکی ئەم پەرتوکە بەنرخەی پێبەخشیم .

د.ئەفرام محمد حسن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

بەر لە دەستپێک

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان، هەزاران دروودو سڵاو بۆ سەر گیانی پاکی پێغەمبەرمان محمد(ﷺ).

خوێنەری بەڕێز! ئەم کتێبەی بەردەستت وەرگێڕاوی بەشێکی زۆری بابەتەکانی نووسراوێکی "عبدالدائم الكحیل"ـە بەناوی "روائع الإعجاز النفسي" کە کۆکراوەی کۆمەڵێك بابەت و باسی دەروونناسییە لە قورئاندا.

سوپاس و خۆشەویستیم بۆ هاوڕێیانم "د. ئەفرام محمد حسن" کە ئەرکی پێداچوونەوەی زانستی و نووسینی پێشەکی کتێبەکەی گرتە ئەستۆ و مامۆستا "محمد حمەشریف" کە پێداچوونەوەی زمانەوانی بۆ کتێبەکە کرد.

بەهیوای سوودگەیاندن و کردنەوەی دەروازەیەك لە بواری ئیعجازی دەروونی قورئان و دروستکردنی مەیلی گەڕان لەلای خوێنەری بەڕێز...

سەروەر حسن

دەروونناسی لە قورئاندا

قورئانی پیرۆز لێوانلێـوە لـە موعجیزەگـەلی دەروونـی کـە تێکـڕا لەگـەڵ لایەنە ئیعجازییەکانی تری قورئان دەیسەلمێنن ئەم قورئانە لەلایەن خـواوە دابەزیوە !

لـەم کتێبــەدا گــرنگترین وتــار و توێژینــەوەکانی ئیعجــازی قورئــان و سوننەتی پێغەمبـەر (ﷺ) لـە بـواری دەروونناسـیدا دەخەینـە ڕوو. ئـەوەی دواتر باسی دەکەین پەیوەندی بە هەریەکەمانەوە هەیـە، هـەر بۆیـە ڕەنگـە ئـەم کتێبـە هۆکـاری گـۆڕانی گـرنگ بێـت لای هەنـدێك لـە خوێنـەران کـە تاهەنووکە زانیاری تەواویان لەسەر ئەم زانستە نەبووە. بەندە گەیشتومەتە ئــەو ئاکامــەی هەرچــی ڕاســتیگەلی دروســت و دڵنیــا هەیــە و زانایــانی دەروونناس ئاشـکرای دەکـەن، قورئـانی پـیرۆز بـەر لـە چـوارده سـەدە لەبارەیانەوە دواوە ! !

کاری ئێمە وەك باوەڕداران کە بانگەشەی خۆشەویستیمان دەکـەین بـۆ قورئـان، ئەوەیـە کـە ئـەم زانسـتە بگێڕینـەوە سـەر بنـەما قورئانیـەکانی. ئارەزووی ئەوە دەکەین لە باشترین پایەدا بین لای خوا، ڕێگـای کارەکـەش ئەوەیە شوێن پێـی پەیامبـەری ڕێنـوێنی و بـەزەیی هـەڵبگرین لـە جوڵـە و هەڵسـوکەوت و ڕێگـای چارەکردنی کێشـەکان و شـێوازی مامەڵـەی لەگـەڵ

دەوروبەریدا. لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە ئەو کەسانەی لەبارەیانەوە دەدوێت و دەفەرموێت:

﴿أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ﴾

البقرة/١٥٧، واتە: ئا ئەوانە چەندەها ستایش و ڕەحمەت و میهرەبانی هەر بەسەر ئەواندا دەبارێت لەلایەن پەروەردگاریانەوە و ئەوانە ئەو کەسانەن کە ڕێبازی هیدایەتیان گرتووە.

كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكان

كێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان پەشیمان نەبووەتەوە لە وتنی وشەیەك یان هەڵسوكەوتێكی؟ كێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان بیری لە كۆنترۆڵكردنی هەڵچوون و هەستەكانی خۆی نەكردووەتەوە؟ كێ لە ئێمە ئومێدەوار نییە سۆز و هەڵسوكەوتەكانی بەرامبەر بەوانی تر كۆنترۆڵ بكات؟ ئەمانە چەند پرسیارێكن حەزمكرد ئەم توێژینەوەیەیان پێ دەست پێبكەم تاكو لە ڕێیانەوە بیرۆكەیەك بدەم دەربارەی ناوەڕۆكی ئەوەی فێری دەبین، بەڵام بەر لە دەستپێك پێمخۆشە سەرنجی خوێنەر ڕابكێشم بۆ خاڵێك كە سەرنجی خۆمی ڕاكێشاوە: "ئەو كتێبانەی وەڵامی نموونەی ئەم پرسیارانە لەخۆدەگرن، لەسەر ئاستی جیهان فرۆشیان زیاترینە!!".

پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماریی

بەوپەڕی سادەییەوە ڕەنگە زۆر كەس ئەم زاراوە نوێیە ببیستن "پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری – Neuro linguistic programming"، بەڵام بەشێكی زۆری خوێنەران نازانن ئەم زانستە چییە؟ ئایا ئاماژەی قورئانی لەبارەیەوە هەیە؟

ڕەنگە جێی سەرسامی خوێنەر بێت! ئەم زانستە كە دۆزینەوە و دانانی بنەما زانستییەكانی پتر لە (٤٠ساڵ)ی بەسەردا تێپەڕنەبووە، وەلێ تەواوی بنەماكانی زانستەكە لە پەرتوكی خوادا بەر لە چواردە سەدە بوونی هەیە! لە بابەتەكانی ئەم كتێبەدا ئەوەی قورئانی پیرۆز هەواڵی پێداوین، بەراوردی

دەکەین و لێی وردەبینەوە بۆئەوەی بۆمان دەربکەوێت قورئانی پیرۆز یەکەمین کتێبە دەربارەی پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری دەدوێت نەك زانایانی ئەمریکا!

ئەم زانستە لە حەفتاکانی سەدەی ڕابردوودا دەستی پێکرد، هۆی دۆزینەوەی پێداویستی گەشەکردنی تێگەیشتنەکان (مدارك)ی مرۆڤ بوو. خەڵکانێك سەرکەوتنی گەورە لە ژیانیاندا دەستەبەر دەکەن، هەر ئەوەیە سەرنجی هەندێك لە زانایانی ڕاکێشاوە و بڕیاری لێکۆڵینەوەی هۆکارەکانی ئەو سەرکەوتنەیان داوە. پاشان دوو ئاکامی گرنگیان بەدەستهێنا:

١. هەر مرۆڤێك سەرکەوتن بەدەستدێنێت، ڕێگا و شێوازێکی دیاریکراو لە بەڕێوەبردنی کاروباری ژیانیدا بەکاردێنێت، ئەم ڕێگا و "ستراتیژە"ی کارکردنیەتی سەرکەوتنەکانی بۆ بەدەستهێناوە.

٢. هەر مرۆڤێك سەرکەوتنێك بەدەستبێنێت، ئەوە مانای وایە ئێمەش دەتوانین سەرکەوتنی هاوشێوە بەدەست بێنین ئەگەر هەمان ڕێگا و شێوازی ئەومان پەیڕەو کرد. کەواتە بەوپەڕی سادەییەوە: پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری ئەوەیە کە چۆن کۆنترۆڵی مێشکت بکەیت؟!

ئەم بەرنامەڕێژییە پشت دەبەستێت بە پێدانی کۆمەڵێك هۆکار و هزر و کارامەیی بە خوێنەر کە بەهۆیانەوە کەسەکە دەکاتە مرۆڤێکی سەرکەوتووی بەهێز، بەڵام ئەوەی گرەنتی سەرکەوتنت دەداتێ دەستگرتنتە بەسەر خود یان مێشك یاخود کۆنترۆڵی هەڵچوونەکان، بە سادەیی: بریتیە لەوەی فێر ببیت چۆن ئەقڵت بەکاربێنیت.

زانایان ئاشکرایانکرد هەڵچوونەکان و سۆز و هەستەکان لای مرۆڤ هەڕەمەکیانە بەڕێوە ناچێت وەك پێشتر وەها گومان دەبرا، بەڵکو

بەرنامەیـەکی ورد هەیـە دەسـتی بەسـەردا دەگرێـت، ئەمـەش نهێنـی پێبەخشینی وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة"یە بەم زانستە.

– وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة" گوزارشت لەوە دەکات بەرنامەیـەکی تایبەت هەیە بۆ هەڵچوون و سۆزەکان کە دەکرێت دەستی بەسەردا بگیرێت بەتەواوی وەك چۆن دەست بەسەر بەرنامەی کۆمپیوتەردا دەگرین!

– وشەی زمانی "لغوية" گوزارشت دەکات لە بـەکارهێنانی وشـەکان لـە پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ ئـەوانی تـر و پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ خـود، واتـە بەکارهێنانی زمان لە ئاڕاستەکردنی هەڵچوونەکاندا.

– وشەی دەماری "عصبية" واتە دەبێت ئێمە بزانین چۆن کۆئەندامی دەمـار و دەروونمـان کاردەکـات، تـاکو بتـوانین کـۆنترۆڵی بکـەین و بـەو ئاڕاستەیەی خۆمان دەمانەوێت ئاڕاستەی بکەین. بەتـەواوی وەك زانیاریـت بـەو ئـامێری کۆمپیوتـەرەی لەسـەری کاردەکـەیت، چـەند زانیاریـت بـەو ئـامێرەی لەبەردەسـتدایە پـتر بێـت، توانـای زیـاترت دەبێـت بـۆ دەستبەسەرداگرتن و سوودوەرگرتن لە تایبەتمەندییەکانی!

ئەم پرۆگرامسـازیە بایـەخ بـە مرۆڤـی تەندروسـت و نەخۆشـیش دەدات، پێویست ناکات تۆ گرفتاری کێشەیەك بیت ئەوجا بێیـت و فێـری ڕێسـاکانی ببیت، بەپێچەوانەوە دەبێت سوود لەم ڕێسایانە وەربگریت و مەشق لەسـەر جێبەجێکردنیان بکەیت لەکاتێکیشدا کە لە حاڵـەتی تەندروسـتی باشـدایت، ئەوە واتلێدەکات لە حاڵەتـەکانی قـەیران و هەڵوێسـتە گرانەکانـدا بـەهێزتر بیت.

هەر یەکێك لە ئێمە زۆر لە تواناگەل و بەرتوانایی تایبـەتی هەیـە، بـەڵام لەبەرئـەوەی زانیـاری تـەواومان لەبارەیانـەوە نییـە بـەکاریان نـاهێنین!

لەلایەكی ترەوە دەتوانیت پتر لە نیوەی هەر كێشەیەك چارەسەر بكەیت تەنها بەوەی لە قەبارەی ڕاستەقینەی ئەو كێشەیە حاڵی ببیت!!

پێویستە مێشكت بێنیە پێشچاو بەوەی كۆمەڵێك ئامێری ئەندازەیی وردە كە بەپێی بەرنامەیەكی دیاریكراو كاردەكات، تۆیت ئەو بەرنامەیە بەڕێوە دەبەیت و ئەوەش كلیلی سەركەوتنە! بەڵام ئەگەر لەم ڕاستییە نەگەیت، ئەودەمە مێشكت لەلایەن هاوڕێ و خێزان و كۆمەڵگا و كاریگەرییەكانی دەوروبەرەوە بەڕێوە دەبرێت، دواجار دەبیتە مرۆڤێكی هەڵچوو و كەمتوانا لە دەستگرتن بەسەر خود یان هەستەكانتدا.

چۆن كۆنترۆڵی سۆزەكانت دەكەیت؟

ئەوە كارێكە لەوپەڕی سادەییدا و تەنها پێویستی بە زانینی یاسایەكی سادە و مومارەسەكردنی ئەو یاسایەیە. ئەمڕۆ زانایان پێمان ڕادەگەیەنن كە ئەقڵی پەنهان (العقل الباطن) كۆنترۆڵی سۆز و هەڵچوون و هەستەكانی مرۆڤ یان جوڵە و هەڵسوكەوتەكانی دەكات! وەڵێ ئێمە ڕاستەوخۆ دەركی ئەو ئەقڵە ناكەین، چونكە ئەقڵێكی پەنهانە واتە نادیارە.

تاقیكردنەوەكان ڕاستییەكی زانستیان سەلماندووە، ئەویش ئەوەیە ئەقڵی ئاگا یان هۆشیار (الواعی) كە بیری پێدەكەینەوە و لەگەڵیدا مامەڵە دەكەین لەگەڵ ئەقڵی پەنهان دەگەنە كەناڵگەلی تەسك و تەنگەبەر، بۆنموونە تۆ دەتوانیت سروشێك بە ئەقڵی پەنهانت بدەیت كە دەبێت فلان كار بكەیت، لەگەڵ دووبارەكردنەوەی ئەم سروشەدا ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی دەبێت و بەڕاستی دەست بە گۆڕان دەكات.

زانایان دۆزیویانەتەوە ئەو ماوەیەی تێیدا پەیوەندی نێوان ئەقڵی ئاگا و ئەقڵی پەنهان چالاك دەبێت، ماوەی بەر لە نووستنە بە چەند خولەکێك، هەروەها ماوەی دوای لەخەو هەستان بە چەند خولەکێك... "د.جوزیف میرفی" لەدوای هەزاران تاقیکردنەوە دەگاتە ئاکامێکی گرنگ کە لە کتێبی "هێزی ئەقڵی پەنهان" (کە ملیۆنێك دانەی لێ فرۆشراوە) تۆماری کردووە، ئەو ئاکامەش بریتیە لەوەی باشترین ڕێگا بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان و تووڕەیی ئەوەیە هەموو ڕۆژێك بەر لە نووستن و دوای وەئاگاهاتنەوە دەستەواژەگەلێك دووبارە بکەیتەوە، وەك: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێکی هێمن و هاوسەنگ و بەدوور لە هەڵچوون، ئەم ئەنجامەش لە ڕەفتاری سبەینێمدا دەردەکەوێت".

"د.میرفی" چارەسەری زۆر لە حاڵەتەکانی بەم ڕێگایە کردووە و ئاکامەکانیش نایاب بوون و هەموو لە هەڵچوونەکانیان باشتر بوون، هەندێکیان لە مرۆڤی ئاسایی هێمنتر بوون!!

ئێستا ئومێد دەکەین هەموان بزانن، بەتایبەت ئەوانەی ڕێنماییەکانی ئیسلام قەناعەتی پێنەکردوون، پێغەمبەر (ﷺ) بە ڕوون و ئاشکرایی دەربارەی ئەم دیاردەیە دەدوێت، واتە لەبارەی بایەخی پەیوەندیکردن بە ئەقڵی پەنهانەوە لە کاتەکانی بەر لە نووستن و دوای لەخەو بێداربوونەوە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی پێکردووین لەو دوو ماوەیەدا نزا بکەین، بەڵام ئەو نزایە کامەیە؟

پێغەمبەر (ﷺ) فێری کردووین وشەگەلێك بەر لە نووستن دووپات بکەینەوە: "اللهم إني أسلمت وجهي إليك و فوضت أمري إليك و ألجأت إليك رغبة و رهبة إليك لاملجأ و لا منجي منك إلاّ إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت و بنبيك الذي أرسلت"... لەگەڵمدا ڕابمێنە ئەم وشانە چۆن خاڵیبوونەوە لە

خەم و پەژارە و بارگەكان و كێشە كۆمەڵایەتیە كەڵەكەبووەكان بەدرێژایی ڕۆژ، لەخۆدەگرن! چەند ئارامی و سەقامگیری دەروونی لەخۆدەگرن بۆ كەسێك كە بەر لە نووستن دەیانڵێت.

زانایانی ئەمریكا نەخۆشەكانیان چارەسەر دەكەن و فێریان دەكەن چۆن لەگەڵ خۆیان بدوێن: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێكی هێمن و هاوسەنگ و دوور لە هەڵچوونەكان، سبەینێ ئەم ئاكامە لە ڕەفتارمدا ڕەنگ دەداتەوە".

بەڵام پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) فێرمان دەكات چۆن لەگەڵ پەروەردگار بدوێین و خەم و هەڵچوونەكانمان بخەینە نێو دەستی دەسەڵاتی خواوە و هەموو كاروبارێكمانی ڕادەست بكەین، هەر ئەو زاتە چی بوێت دەیكات، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا جوانتر لەوە هەیە خوای پەروەردگار پزیشكت بێت؟!

لێرەدا وتەی ئیبراهیم پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت)مان بیردەكەوێتەوە: ﴿ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ﴾الشعراء/٧٨-٨٢، واتە: ئەو زاتەی دروستی كردوم هەر ئەو ڕێنموییم دەكات، ئەو زاتەش خۆی خۆراكم پێدەبەخشێت و تینوێتم دەشكێنێت. كاتێكیش نەخۆش دەكەوم، هەر ئەو چارەسەرم دەكات و شیفام بۆ دەنێرێت... هەر ئەویش دەممرێنێت و لەوەودواش زیندووم دەكاتەوە. هەر ئەوە ئومێدم پێیەتی لە ڕۆژی قیامەتدا لە گوناهم خۆش ببێت.

کەواتە ئەمە ئەو بەرنامەڕێژیە قورئانیەیە، گرنگترین ڕێسای شیفات فێردەکات، ئەویش ئەوەیە کە خوای پەروەردگار شیفات دەدات نەك ئەقڵی پەنهانت یان پزیشکەکەت، ئەوانە هیچ نین جگە لە هۆکارگەلێك کە خوای گەورە بۆی سازاندوویت تاکو ڕێگای شیفابەخش بەکاربێنیت. ئەمەش واتە هێزی چارەسەر بە قورئان زۆر گەورەترە لە چارەسەر بە خۆتەلقینی، بەڵام ئەگەر لەهەمانکاتدا پەنات بۆ قورئان و دەروونناسیش برد، ئەوا ئاکام مەزن دەبێت.

هەنووکە لە پلانی کرداریی چارەسەری هەڵچوونەکان دەدوێین لە زانستی نویێ و قورئانی پیرۆزدا:

هەنگاوگەلی (زانستی و کرداری) چارەسەری هەڵچوونی درێژخایەن:

١. زانایانی دەروونناس بەدرێژایی نیو سەدە دووپاتی دەکەنەوە هەنگاوێکی بنەڕەتی هەیە دەبێت بۆ چارەسەری هەڵچوونەکان بگیرێتە بەر، ئەویش بریتیە لە داننان بە هەڵە و کەموکوڕی یان نەخۆشیدا. کاتێك هەڵچوونی دەروونی پەرەدەسێنێت، ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەك کە بەدرێژایی ژیان هاوڕێی نەخۆشەکە دەبێت، ئەم نەخۆشییە بەرەو چاکبوونەوە ناچێت تا نەخۆشەکە دان دەنێت بەوەدا کە نەخۆشییەکەی هەیە و هەرچەند زووتر پێویستە پەلە بکات بۆ چارەسەرکردنی.

ئەمە ڕاستیەکی زانستییە نەك ڕای زانایەکی دەروونناس یان تیۆرەیەك کە شیاوی هەڵە و ڕاستی بێت، چونکە سەرجەم زانایان ئەمە پشتڕاست دەکەنەوە، ئەو ڕاستیەی کە مرۆڤ ڕاستەوخۆ دوای هەڵچوون لەگەڵ خۆی

دەدوێت و هەوڵدەدات لەبەردەم خۆیدا دان بەوەدا بنێت كە پەلەی كردووە و بەم هەڵچوونەی هەڵەی كردووە. ئەمە گرنگترین هەنگاوی چارەسەری هەڵچوونە.

٢. هەنگاوی دووەم كە تەواوكاری هەنگاوی یەكەمە ئەوەیە كەسەكە هەوڵبدات پەیامگەلێك بە ئەقڵی پەنهانی بدات و پێی بڵێت: "دەبێت واز لەم هەڵچوونانە بهێنم، چونكە هەڵەن و دەبنەهۆی ئاكامگەلی نەویستراو و شەرمەزاری زۆریان بۆ دروستكردووم". دەبێت ئەم پەیامە دووپات بكاتەوە و قەناعەتی پێبێنێت. بە دەربڕینێكی تر: دەبێت نیەتی هەبێت نەگەڕێتەوە بۆ نموونەی ئەم هەڵچوونانەی بەهۆیانەوە ستەم لە خۆی دەكات.

٣. ڕێوشوێنێكی كرداری هەیە پێویستە "كەسی هەڵچوو" دەستبەجێ جێبەجێی بكات، ئەویش لێبوردەییە لەگەڵ خەڵك... توێژینەوەكان دەریانخستووە تەمەن درێژترینی خەڵك ئەوانەن كە زۆرتر لێبوردەن!! كەواتە لەسەرت پێویستە توانای لێبوردنی ئەو كەسانەت هەبێت كە خراپەیان لەگەڵ كردوویت یان بێزاریان كردوویت.

بەبێ ئەم هەنگاوانە هەرگیز باش نابێت و هەڵچوونەكان زاڵ دەمێنن بەسەرتدا. هەروەها توێژەرانی ئەمڕۆ دڵنیایی دەدەن كە بەخشینی سامان بە هەژاران و یارمەتیدانیان سەقامگیری و دڵنیایی بە مرۆڤ دەدات و توندیی هەڵچوونەكانی چارەسەر دەكات.

لێبوردەیی كارێكی پێویست و گرنگە، چونكە نارێكی و كەموكورییەكە لە ڕیشەوە چارەسەر دەكات. هۆكاری شاراوەی پشت هەر هەڵچوونێك هەستكردنی هەڵچووەكەیە بەوەی ئەوانی تر خراپەیان لەگەڵ كردووە، بەدوای ئەو هەستەدا وەك پەرچەكردارێكی تۆڵە لێسەندنیان هەڵدەچێت. بۆیە ئەگەر بڕیاریدا پەیامگەلێك بۆ خودی خۆی بنێرێت لەمیانەیانەوە

جەخت بکاتەوە کە لـە داهـاتوودا لـە خـەڵکانی تـر خـۆش دەبێت و لێیـان دەبورێـت، ئـەم پەیامانـەی دووپـات کـردەوە، ئـەوا خـۆی دەبینێتـەوە کـە بەڕاستی لێبوردەیە.

٤. ڕێوشـوێنی نـاوەکیش هەیـە دەبێـت جێبـەجێی بکـات، ئـەویش بـەرگریکردنی ئـەو هەڵچوونانە و هەوڵدانـە بـۆ خەفـەکردنیان، ئـەوەش بـە دووبارەکردنـەوەی پـەیامێکی تـر: "پێویسـتە لەسـەرم بـەرەنگاری هـەر هەڵچوونێك ببمەوە کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە، چەند بچووکیش بێت."

لە داهاتوودا ئەم پەیامە ڕێگای خۆی بۆ ئەقڵی پەنهان دەدۆزێتـەوە کـە دەستبەسەرداگرێکی سەرەکی هەڵچوونەکانە.

٥. کاتێك ڕێگایەك دەگریتە بـەر و بە بـەهێزی بـڕوات وادەبێت بـەرەو سـەرکەوتنی خواسـتراو دەتبـات، کەچـی ڕێگاکـە شکست دێنێـت، دەبێـت دەمودەسـت ڕێگایـەکی تـر بگیرێتـە بـەر تـا سـەرکەوتنی خواسـتراو بەدەستدێت. باوەڕبوون بە سەرکەوتن نیوەی سەرکەوتنە، واتـە ئەگـەر بـە بەهێزیـەوە بـاوەڕت وابـوو لەکارێکـدا سـەرکەوتوو دەبیـت، ئـەم بـاوەڕە هۆیەکی کارایە بۆ سەرکەوتنت لەو کارەدا.

دەبێـت بـە بەهێزیـەوە بـاوەڕت بـەوە هـەبێت توانـای چارەسـەری هەڵچوونەکانت هەیـە و ئەو هەڵچوونانە بـە سـوك و ئاسـانی تێپـەڕدەبن، دەبێت لەگەڵ خۆت بدوێیت و بەردەوام ئاڕاستەی بکەیت بەرەو زەرووره‌تی وازهێنان لەو هەڵچوونانە و بەردەوام نەبوون لەسەریان.

خوێنەری بەڕێز! مێشکی تۆ ئـەو ئامێرەیـە کـە فـەرمان و ڕێنماییـەکان وەردەگرێت، ئەگـەر هاتوو بە بەردەوامی پەیامگەلێکت بۆ ئەم ئـامێرە نـارد کە "تۆ چارەسەری هەڵچوونەکانت دەکەیت و زۆریش لەوە دڵنیاییت"، ئەم ئامێرە بە پلەبەندی وەڵامدانەوەی دەبێت و دواجـار توانـای کۆنترۆڵی ئـەو

هەڵچوونانەت دەبێت... نەهێڵی پەیامە سەلبیەكان بچنە نێو مێشكتەوە، تەنها ڕێ بە چوونەژوورەوەی پەیامە درەوشاوە و ئیجابیەكان بدە.

ئێستا و لەدوای ئەوەی هەنگاوەكانی چارەسەرمان بینی بە بەرنامەڕێژی مرۆیی، ئەی چی دەربارەی بەرنامەڕێژی قورئانی؟!

هەنگاوەكانی چارەسەر لە قورئاندا

كتێبی پەروەردگار دەربارەی خەسڵەتەكانی ئەو بەهەشتە دواوە كە پەیمانی بە پارێزكاران پێدراوە: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ﴾آل عمران/١٣٣، واتە: بەپەلە بن و پێشبڕكێ بكەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك كە پانتاییەكەی ئاسمانەكان و زەوی گرتووەتەوە و بۆ پارێزكاران ئامادەكراوە.

كامەیە سیفەتەكانی پارێزكاران؟ لە ئایەتەكەی دواتردا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و كینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵكی خۆش دەبن و لێبووردەن، خوای میهرەبانیش چاكەكار و چاكەخوازانی خۆش دەوێت.

ئەم ئایەتە پیرۆزە سێ ڕێوشوێنی كرداری لەخۆدەگرێت:

١. بەخشینی هەندێك لە ماڵ و سامان بە هەژاران: هەر ئەوەیە زانایان جەختی لەسەر دەكەنەوە كە جۆرێك لە سەقامگیری دەروونی بە مرۆڤ دەدات: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ﴾.

٢. مرۆڤ هەوڵبدات بە هەر شێوازێك بێت هەڵچوونەكانى خەفە بكات و ڕێیان پێنەدات بەڕووى ئەوانى تردا بتەقنەوە: ئەم ڕێسایەش مرۆڤ فێرى جۆرێك لە ڕێكسازى خودى دەكات: ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾.

٣. ئایەتەكە ڕێوشوێنى كردەیى لەخۆدەگرێت لە لێبوردەیى بەرامبەر ئەوانى تر، هەربۆیەیە سەرجەم زانایانى ئەمڕۆ جەختى لەسەر دەكەنەوە كە لێبوردەیى باشترین هۆكارى ڕێكخستنى هەڵچوونەكانە: ﴿وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾.

لە ئایەتى دواترى هەمان سورەتدا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾آل عمران/١٣٥، واتە: ئەوانەش كە تاوان یان گوناهێك ئەنجام دەدەن، یاخود ستەم لەخۆیان دەكەن، خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داواى لێخۆشبوون دەكەن، جا كێ هەیە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟! هەروەها لەسەر گوناه و تاوانیان بەردەوام نابن لەكاتێكدا دەزانن (ئەوە تاوانە).

ئەم ئایەتە پیرۆزەش سێ ڕێوشوێنى كردارى لەخۆدەگرێت بۆ چارەسەرى ستەم لەخۆكردن... هەموومان دەزانین كە هەڵچوون و پەلەكردن و هەڵەشەیى لە جۆرەكانى ستەمى مرۆڤن لە خودى خۆى، ئەو ڕێوشوێنانەش بریتین لە:

١. داننان بە تاواندا: كاتێك باوەڕدارێك خراپەیەك دەكات یان ستەم لە خۆى دەكات یاخود هەڵدەچێت یان لە هەڵسوكەوتێكدا پەلە دەكات، پێویستە ڕاستەوخۆ دەركى هەڵەكەى بكات و دانى پێدابنێت: ﴿ذَكَرُواْ ٱللَّهَ

﴿فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ﴾. ئـەم ئایەتـە جـەخت دەکاتـەوە لەسـەر دانـنـان بـە هەڵـەدا، چـونکە داوای لێخۆشـبوون لـە خـوای پـەروەردگار تـەنها لـەدوای ئەوەیە کە باوەڕدار هەست بە هەڵەکەی دەکات.

سەرجەم توێژەران دووپاتیدەکەنەوە کە داننان بە هەڵە لەبەردەم خۆدا ڕێگای شیفایە، بەڵام قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا لەبەردەم خـوادا دان بە هەڵە و تاوانەکانماندا بنێین! ! ئەو زاتە بەتواناترینە بۆ شیفادانمان.

٢. دڵنیـایی لـەوەی ئـەم هەڵچـوونە و ئـەم هەڵەیـە دەکرێت چارەسـەر بکرێت.

زانایان جەخت دەکەنەوە کە متمانە و دڵنیایی نەخۆش بە شیفا، نیوەی شـیفا دەنوێنێـت، ئەگـەر پتریش نـەبێت. لێـرە مانـای وتـەی پـەروەردگار دەدرەوشێتەوە: ﴿وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ﴾ ئـەم وشـانە متمانەیـەکی گـەورە بـە مـرۆڤ دەدەن دەربـارەی ئیمکانیـەتی لێخۆشـبوونی تـاوان، ئەو هەڵچوونەش دەکرێت دووبارە نەبێتەوە.

٣. سـەرجەم زانایـانی پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری دووپـاتی دەکەنەوە ڕێگای نموونەیی بۆ چارەسەری زۆر لە پەشێویە دەروونییەکان و هەڵچوونەکان، بوونی ئیرادەی پێویست و بەهێزە بۆ دووبـارە نەکردنـەوەی هەڵچوون و پێداگرنەبوون لەسەری... پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا ئەمە نییە کـە ئایەتـە پیرۆزەکـە دەربـارەی دەدوێـت: ﴿وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾.

با هەنووکە لە تەواوی دەقە قورئانیەکە ڕابمێنین: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣

ﭐلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ
ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ
أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ
يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ
وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴾.

لە خاوەن ئەزموون بپرسە!

شتێکی گرنگت بۆ باس بکەم کە بەر لە (٢٠ ساڵ) بەسەرم هاتووە کاتێك قورئانی پیرۆزم لەبەر دەکرد (نووسەر)، لە خزمەت هەندێك لەو ئایەتانەدا دەوەستام کەکاریان دەکردە سەرم، دەیان جار دووپاتم دەکردنەوە و پاشان لەسەر کاغەز دەمنووسینەوە و لەبەردەممدا دامدەنان و لە وشە و ماناکانیان ڕادەمام، لەوکاتەدا هەستم دەکرد ئەو ئایەتانە کاریگەری گەورە لە قەناعەت و بیربڕوا و مەبدەئەکانمدا دروستدەکەن.

هەرگیز یەکێك لەو ئایەتانە لەیاد ناکەم کە دواتر لە ژوورەکەمدا هەڵمواسی، دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمۡسَسۡكَ ٱللَّهُ بِضُرّٖ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَۖ وَإِن يُرِدۡكَ بِخَيۡرٖ فَلَا رَآدَّ لِفَضۡلِهِۦۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾يونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا تووشی ناخۆشی و زیانێکت بکات هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات. هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەرکام کە بیەوێت لە

بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبو و میهرەبانە.

خوێنەری بەڕێز! ئەم ئایەتە پتر لە (٩٠٪)ی خەم و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و ترس و ڕاڕایی لە مندا چارەسەر کرد! ! بەڵام ئەمە چۆن؟

شتگەلێکی زۆر هەن دەبنەهۆی خەم و خەمۆکی، ئەو بێئومێدی و تێکشکانەی مرۆڤ هەندێجار ڕووبەڕوویان دەبێتەوە لە ئاکامی شکستی لەکارێکدا، یان هەڵەی لە هەڵسوکەوتێکدا یاخود پەلەکردنی لە وتنی وشەیەکدا کە دواتر ئاشکرا دەبێت هەڵەیە، یان ئەنجامی کەوتنی لە تاقیکردنەوە یا شکستهێنانی لە پەیوەندی سۆزداریدا.

کاتێك فێربووم کە هەر زیانێك توشم دێت لە خوای پەروەردگارەوەیە، بەر لە بەدیهێنانم دیاریکراوە، کەس ناتوانێت ئەو زیانە ئاشکرا بکات و لێم دووربخاتەوە خوای پەروەردگار نەبێت، دەموت: ئیدی بۆچی من خەمبار و نیگەران و بێئومێدم؟ ئەگەر خوای پەروەردگار، کە بەخشندەترینی بەخشندەکانە، توشی ئەم زیانەی کردووم و هەر خۆیەتی ئەو زیانە ئاشکرا دەکات، ئایا شتێکی لەوە جوانتر هەیە؟!

ئەم قەناعەتە نوێیە شتگەلێکی زۆری لە ژیانمدا گۆڕی، ئەو کاتەی لە بیرکردنەوەم لە هەڵە و کێشەکانی ڕابردوو بەسەرم بردبوو، ئیدی گۆڕا بۆ کاتێکی کارا کە تیایدا قورئانم دەخوێند یان شتێکی نوێی زانستی تێدا فێر دەبووم! لەگەڵمدا تەماشای ئەم وشانە بکە: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ﴾ چۆن ئەم وشانە تەواوی ژیانی مرۆڤێکی گۆڕی، چۆن کاتیشی لە کاتێکی بەهەدەرچووەوە بۆ کاتێکی بەرهەمدار و کارا گۆڕا!

بەلام چی دەربارەی بەشی دووەمی ئایەتەکە؟ ﴿وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ﴾ ئەم وشە لێوان لە سۆز و گەشبینی و زیندوویەتیە زۆر شتی لە مندا گۆڕی... لە زۆربەی کاتەکاندا گرفتاری دڵەڕاوکێ و ترس بووم دەربارەی ئەو شتانەی ڕوویاندەدا یاخود خەیاڵم دەکرد ڕوودەدەن، وەك پێشبینی شکست لە کارێکدا یان پێشبینی هەڵە لە هەڵسوکەوتێکدا، لە کردنی هەموو کارەکاندا دوودڵ دەبووم: ئایا ئەنجامی بدەم یان نا؟!

کاتێك ئەم وشە ئیلاهیانەم خوێندەوە تێگەیشتم هەر خێرێك توشم دێت ناکرێت لە دەرەوەی ویستی خواوە بێت! حاڵی بووم هەر خێر و چاکەیەك کە دێت، کەس ناتوانێت بیگێڕێتەوە یان لێمی دووربخاتەوە جگە لە خوای پەروەردگار!

وتم ئەگەر خێر و چاکە هەمووی لای خوای باڵادەستە، ئیدی بۆچی من نیگەران بم و بترسم؟ ئەگەر شتێك هەیە و دەمەوێت پێی هەڵسم و دەربارەی ئاکامەکانی نیگەرانم، دەشزانم ئاکامەکان بەدەستی پڕ دەسەلاتی خوان، هەر ئەو زاتە خێر و چاکەم دەداتێ و کەس ڕێگریم لێناکات، کەواتە ڕاڕایی لە کردنی ئەم کارەدا بۆچی؟ مادام مەسەلەکە خێرە و ڕەزامەندی پەروەردگاری تێدایە.

لە ئەنجامدا ئەم ئایەتە لە لەناوبردنی ڕاڕایی و ترس و نیگەرانیمدا بەشداری کرد، ئەم وشە ڕەببانیانە گۆڕانیان لە ڕەفتاریشمدا دروستکرد. ئیتر هەژمارکردنی زۆری بەر لە کردنی کارەکانم نەما، ئەمە مانای گەڕانەوەی کاتە، وایلێهات کاتێکی زۆرم هەبوو کە دەمتوانی لە گەشەپێدانی مەعریفە و زانیاریمدا سوودیان لێوەربگرم.

﴿يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ ئەمە بەشی سێیەمی ئایەتە پیرۆزەکەیە، واتە خوای پەروەردگار خەڵکێك (لەوانەی دەیەوێت) هەڵدەبژێرێت تاکو توشی خێریان بکات... کەواتە چۆن بتوانم وابکەم پەروەردگار توشی ئەو خێرەم بکات؟ بەر لە هەر شت پێویستە پەیوەندیم لەگەڵ خوای پەروەردگاردا باش بکەم.

یەکەمین هەنگاوی چاککردنی پەیوەندی لەگەڵ خودا ئەوەیە بە دڵسۆزی تەواوەوە ڕووەو خوا بڕۆیت بەبێ ئەوەی هیچ بەرژەوەندییەکت هەبێت جگە لە ڕەزامەندی ئەو.

لەوکاتەدا بە ئاکامێك گەیشتم: ئەم ئایەتە (وێڕای کورتی وشەکانی) لێوانە لە ڕێنمایی کە بەتەواوی ڕەفتاری مرۆڤ دەگۆڕێت. ئەم ئایەتە دووبارە بەرنامەڕێژکردنی مێشك و گۆڕینیی زانیارییە زەخیرەکراوەکانیەتی لە زانیاریگەلێك کە ڕاڕایی و ترس و نیگەرانی دەستی بەسەردا دەگرێت بۆ زانیاریگەلێك کە لێوانە لە هێز و گەشبینی و دڵنیایی.

خۆشەویستانم! هەنووکە دەڵێم:

دەبێت بزانین باشترین و کورتترین ڕێگای دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی مێشك بریتییە لەوەی بە خوێندنەوەی چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆز دەست پێبکەیت، بڕیاری لەبەرکردنی قورئان بدەی بەبێ بیرکردنەوە لە سەرکەوتن یان شکست لەوکارەدا، تۆ تەنها بڕیاربدە و ئاوڕ مەدەوە لەو ڕێنماییە سەلبیانەی شەیتان لەسەر تۆ مومارەسەی دەکات، تەنها بڵێ: " من بەنیازم ئەم قورئانە لەبەربکەم، کار بۆ ئەوە دەکەم و لەخوا دەخوازم پشتیوانم بێت". ئەم پەیامە بەر لە نووستن و دوای بێداربوونەوە دووپات بکەرەوە.

من متمانــەی تــەواوم هەیــە قورئــان لەبــەر دەكــەیت (هــەر ئــەوە لــە مــن ڕوویدا– نووسەر) ، پاشتر گۆڕانی گەورە لە ژیانتدا دەبینیت لە ئاكامی ئەم لەبەركردنــەوە، هــەروەها دەبینیــت چــۆن هەســتەكانی تــرس و نیگــەرانی و ڕاڕایــی و خــەم دەســت بــە پوكانــەوە دەكــەن و هەســتەكانی گەشــبینی و دڵنیایی و كامەرانی و سەركەوتن جێیان دەگرنەوە.

هەر كە دەست بە لەبەركردن دەكەیت دەبینیت چۆن توانا زەینیــەكانت گەشە دەكەن، چۆن زاكیرەت بە سەد هێندە باشتر دەبێت، چۆن بــەتواناتر دەبیت لە مامەڵەكردن لەگەڵ ئەوانی دی، بەڵكو زیاتر متمانــەیان بەدەست دێنیت. دواتر خۆت دەبینیتەوە توانستی پترت هەیە لە قسەكردن بۆ خەڵك و بەتواناتر لە گوزارشتكردن لەوەی دەیخوازیت بەوپــەڕی سادە و ئاسانی (ئەمەش لە من ڕوویدا)!

چارەسەری هەستە سەلبیەکان

ڕەنگە زۆرترین کتێبی فرۆشراو لەسەر ئاستی جیهان لە ئەمڕۆدا ئەو کتێبانە بن کە دەربارەی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری–NLP)ن، ئەگەر هەندێك لەو کتێبانەمان خوێندەوە تێبینی دەکەین زانایانی ئەم پرۆگرامسازیە ڕێگای کرداری پێشنیاز دەکەن بۆ چارەسەری ناهاوسەنگی و کەموکوڕی لە دەروونی مرۆڤدا، وەك شکست و خەمۆکی و هەستە سەلبیەکان و جگە لەوانەش.

ڕێگای سەرکەوتوو و زیاتر بەکارهاتوو لەلایەن چارەسەرکار و وانەبێژانەوە ئەوەیە کە ئەو کەسەی گرفتاری هەستە سەلبیەکانە دابنیشێت و کاغەز و قەڵەم بەدەستەوە بگرێت و بیر لە ژمارەیەك لە هەستە سەلبیەکانی خۆی بکاتەوە، یان ئەوەی هەستی پێدەکات، پاشان ژمارەیەك هەستی ئیجابی دەنوسێت کە خواستی دەستەبەرکردنیانی هەیە و گومان دەکات سەرکەوتنی بۆ بەدیدێنن.

هەنووکە بیر لەو هەستە سەلبیانەی دەکاتەوە کە نووسیونی لەگەڵ ئەو شتانەی بۆی پێشدێنن ئەگەر بیرکردنەوەی لەسەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو، ئەو هەڵوێستە گران و نارەحەتانە دێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕدەبێت ئەگەر هاتوو لەسەر ئەم حاڵەتی هەڵچوون و هەڵوێستە سەلبیانە بەردەوام بوو. تێڕوانینی کۆمەڵگا بۆی وێنا دەکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگا بۆی وێنا بکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی

هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگای دەوروبەری بێنێتە خەیاڵ بەرامبەر بەم هزرە سەلبیە نەخواستراوانەی هەیەتی.

لەدوای ئەمە دەچێتە سەر هەستگەلی ئیجابی و ئەو هزرانەی خەونیان پێوە دەبینێت لەگەڵ ئەو سیفەتانەی خوازیارە بەشێك بن لە کەسایەتیی، بیر لە ئاکامە ئیجابیەکانیان دەکاتەوە، بیر لەو سەقامگیرییە دەروونی و جەستەییە دەکاتەوە کە بەهۆیانەوە چنگی دەکەوێت، ئەو حاڵەتە وێنا دەکات کە تێیدا دەبێت ئەگەر هاتوو ئەم سیفەتە ئیجابیانەی لە کەسێتییدا چەسپاند...

هەوڵدەدات قەبارەی ئەو سوودانە خەیاڵ بکات کە لە هەستە ئیجابیەکانەوە دەیانچنێتەوە، چۆن تێڕوانینی دەوروبەر بەرامبەری دەگۆڕێت، مەودای خۆشەویستی ئەوانی تر بۆی دێنێتە پێشچاو لەگەڵ ئەوە کە چۆن ڕێز و پێزانین و متمانەیان بەدەستدێنێت.

لەم بارەدا هزرەکان کارلێك دەکەن و دەچنە نێو ئەقڵی پەنهان و گۆڕان بە ئاڕاستەی باشتربوون دەستپێدەکات، دەروونی مرۆیی بە سروشتی خۆی ئارەزووی خۆشەویستی سەرکەوتن و سەقامگیری و ئومێد دەکات.

بۆچی چارەسەرکاران ئەم شێوازە هەڵدەبژێرن؟

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەبەر چەند هۆیەك ئەم شێوازە پەسەند دەکەن، گرنگترینیان ئەو ئاکامە سەرسوڕهێنەرانەن کە شێوازەکە پێشکەشی دەکات. ئەم شێوازە بەشداری کردووە لە چارەسەری هەزاران مرۆڤ و باشکردنی ئەدائیان، هەروەها بەشداری کردووە لە گۆڕینیان لە مرۆڤگەلێکی سەلبیەوە کە هیچ سوودێك بە خۆیان و

کۆمەڵگاکەیان ناگەیەنن، بۆ مرۆڤگەلێکی ئیجابی لێوان لە ئومێد و خۆشەویستی، وایانلێهاتووە کەلە سەرکەوتنی درەوشاوە لە ژیانیاندا پەیڕەو دەکەن، خەیاڵی ئەو سەرکەوتنە دەکەن کە بەدەستی دێنن لەگەڵ سوودە وەدەستهاتووەکانی، لەهەمانکاتدا شکست و ئەو سەرنجامانەی لێوەی بەرهەم دێت دێننە پێشچاو، دەبینیت کۆششی چەندبارە دەکەن بۆ لەخۆدوورخستنەوەی هەر شکستێك لەخۆیان و بەدەستهێنانی سەرکەوتنی بەردەوام.

زانایانی دەروونناسی ئاشکرایان کردووە کە مرۆڤ کاردانەوەی بۆ شێوازی پاداشت و سزا دەبێت. بۆئەوەی وزەی شاراوەی مرۆڤ ئازاد ببێت دەبێت ئامانجگەلێك لەبەردەمیدا هەبن و کار بۆ دەستەبەرکردنیان بکات.

بەکورتی، ئەم ڕێگایە پشت دەبەستێت بە وێناکردنی لایەنە سەلبی و لایەنە ئیجابیەکان لەهەمان کاتدا، لەگەڵ وازهێنان لە دەروون تاکو لایەنی ئیجابی هەڵبژێرێت و کارلێکی لەگەڵ بکات... لێرەدا دەڵێین: ئەی پەرتوکی خوایی لەم بارەیەوە چۆن بۆمان دەدوێت؟

ئایا قورئان دەربارەی ئەم شێوازە دەدوێت؟

ئەوەی لە پەرتوکی خوایی ڕابمێنێت تێبینی دەکات ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری شکست لای مرۆڤ، هەروەها چارەسەری هەستە سەلبیەکان و گۆڕینیان بۆ هەستگەلی ئیجابی. ئەم شێوازە لەهەموو قورئاندا دەبینینەوە نەك لە تاکە ئایەتێکی دیاریکراودا.

نموونەیەك لە قورئانی پیرۆز باس دەکەین و سەرکەوتنی گەورەی بەسەر زانستی نوێدا دەبینین.

قورئانی پیرۆز وێنای ئیجابی و سەلبی زۆری پێشکەش کردووین، نمایشی کردووە وەك ئەوەی ببیینین، پاشان ئاکامەکانیانی بۆ باس کردووین و ئازادیی هەڵبژاردنی بۆ بەجێهێشتووین. تەنانەت ئایەتێك باسی بەهەشت بکات لەگەڵیدا ئایەتێك هەیە باسی ئاگر دەکات، ئایەتێك نییە باسی کاری چاکە و باشیەکان بکات، ئایەتێك بەدوایدا دێت دەربارەی کاری خراپ و سەرەنجام و ئاکامە سەلبیەکان دەدوێت.

قورئانی پیرۆز چۆن چارەسەری شکست و بێئومێدی کردووە؟

مرۆڤێك ئومێدی بەهەموو شتێك لەدەستدابێت دەتوانێت چی بکات؟ چۆن دەتوانێت لە دونیا و دواڕۆژدا سەرکەوتووبێت؟ خوای پەروەردگار بانگی ئەو کەسە بێهیوایانە دەکات کە هەڵە و تاوان و سەرپێچیان ئەنجامداوە، لێوان لە سۆز و میهرەبانیەوە بانگیان دەکات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾الزمر/٥٣-٥٤، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن

هەمیشــە و بــەردەوام دڵتــان لای خــوا بێــت و بگەڕێنــەوە بــۆ لای پــەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پێش ئەوەی سزای خوا یەخەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات.

لەم بانگەوازەدا خوای گەورە فەرمان بە بێهیواکان دەکات کە هەرگیز ئومێدیان بە ڕەحم و بەزەیی خوا لەدەست نەدەن، هەواڵیان دەداتێ تاوانەکان و شکست و سەرپێچیەکان و سەرجەم جۆرەکانی زیادەڕۆیی کە ئەنجامیان داوە، خوای گەورە لە چاوتروکانێکدا دەیانسڕێتەوە بە مەرجێك کەسەکە بە دڵێکی ساغ و تەندروستەوە بۆلای خوا بگەڕێتەوە.

دواتر لەو سزایە ئاگاداریان دەکاتەوە کە ئەگەر پەشیمان نەبنەوە، ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

ئایەتی یەکەم هەواڵی ئیجابی دێنێت و ئایەتی دووەم هەواڵی سەلبی، ئایەتی یەکەم دەربارەی لێخۆشبوون و بەزەیی خوا و بێئومێد نەبوون دەدوێت: ﴿لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾. ئایەتی دووەمیش ئاگاداری دەدات لە سەرەنجامی نەگەڕانەوە بۆلای خوا کە سزای خوایی بەدوادا دێت: ﴿وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ﴾.

ئایەتەکانی دواتر وێنای ئاکامی کارە سەلبیەکانمان بۆ دەکەن ئەگەر هاتوو لەسەریان ماینەوە، فەرمانمان پێدەدات دەمودەست بیانگۆڕین. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾الزمر/٥٥، واتە: بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فەرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە ڕەوانەکراوە بۆتان، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخەتان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن.

خوێنەری خوشەویستم! لەگەڵمدا لە فەرمانی ئیجابی ڕابمێنە: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم﴾، بەدوایدا ئاکامی سەلبی ئازاربەخش دێت بۆ کەسێك کە فەرمانی پەروەردگار جێبەجێ ناکات: ﴿مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾.

لەپاشان لەو چەند ئایەتەی دواتردا قۆناغی وێناکردنی ئاکامەکانی کاری سەلبی دێت، ئەم ئایەتە پیرۆزانە ئەگەرە جیاوازەکانی ئاکامە سەلبییەکانمان بۆ وێنا دەکەن کە بەدڵنیاییەوە ڕوودەدەن ئەگەر هاتوو وەڵامدانەوەمان بۆ ئەو گۆڕانە ئیجابییە نەبێت کە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ اللَّهَ هَدَانِي لَكُنتُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ جَاءَتْكَ آيَاتِي فَكَذَّبْتَ بِهَا وَاسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ۚ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ﴾الزمر/٥٦-٦٠، واتە: نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کە کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمویی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکاندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێ بڵێت: خۆزگە ئەگەر بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە

چاکەکاران بم. نەخێر وانییـە، مۆڵـەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاسـتی کـاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆمات، کەچی تۆ ئەو کاتـە بـڕوات پێنـەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتـت هەڵـدەبڕی لەئاسـتیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکانـدا بوویـت. جـا ڕۆژی قیامـەت دەبینیـت، ئەوانـەی درۆیان بەناوی خواوە دەکرد ڕووخساریان ڕەش و تاریکە، مەگـەر شـوێن و جێگا بۆ ئەو خۆبەزلزان و لوتبەرزانە لە ئاگری دۆزەخدا نییە؟!

ئەم ئایەتانە وێناگەلێك لەخۆ دەگرن کە دەکرێـت ڕووبـدەن، ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ﴾: ئاکامێکی سـەلبیە حەسـرەت و پەشـیمانی لـەخۆدەگرێت. بەگۆڕینی دەسـتبەجێ. ﴿أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى﴾: ئاکـامێکی سـەلبیە خەونگەلێك لەخۆدەگرێت کـە هێشـتا بـەدی نـەهاتوون. ﴿أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ﴾: ئاکامێکی سەلبیە خۆزگەی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو لەخۆدەگرێت، بەڵام هەرگیز ڕوونادات.

باشە چی دەبێت ئەگەر وەڵامدانەوەمان بۆ بەرنامە قورئانیەکە هـەبوو و ئەوەی پەروەردگار فەرمانمان پێـدەکات جێبـەجێمان کـرد، تەماشـای ئـەم ئایەتـەی دواتـر بکـە کـە ئاکامـە ئیجابیـە مەزنـەکانی ئـەو ڕۆژەی بـۆ وێنـا کـــــردووین: ﴿ وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾الزمر/٦١، واتە: خوای گەورە ئەوانە ڕزگار دەکات کە دینداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیـادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشیەکیان توش نایەت و دڵگرانیش نابن.

ئەم ئایەتە سێ سەركەوتنی یەكلەدواییەك لەخۆ دەگرێت:

١. ڕزگاربوون لە سزای خوا لەڕۆژی قیامەتدا: ﴿وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ﴾.

٢. هیچ مەسەلەیەكی سەلبی لە داهاتوودا بوونی نییە: ﴿لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ﴾.

٣. هیچ خەمێكیش بۆ ڕابردوو نییە: ﴿وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.

ئەمە تەنها یەك دەقی قورئانە ئەم هەموو خاڵە سەرنجڕاكێشانەی تێدایە، ئیدی چۆن دەبێت ئەگەر بمانەوێ لە قورئاندا هەموو ئەو ئایەتانە دەربهێنین كە بەپێی ئەم سیستمە ئیلاهیە مەحكەمە دەڕۆن؟ ئێمە هەموو ئەو ئایەتانە ناژمێرین، چونكە قورئان لێوانە لە سەرسامی و نهێنی!!

پوختەی وتە:

زانایانی ئەمڕۆ لە هەوڵی یەكبینەدان بۆ لابردنی هەستە سەلبیەكان، دەیانەوێت ئەو كەسەی گرفتاری ئەو هەستانەیە والێبكەن ئەگەرەكانی ئەو ئاكامە سەلبیانە بێنێتە پێشچاو كە پیایاندا تێپەڕ دەبێت ئەگەر لەسەر هەمان حاڵەت مایەوە، لەهەمان كاتیشدا ئاكامە ئیجابیە مەزنەكانیش وێنا بكات كە بەدەستیان دێنێت ئەگەر هاتوو ئەو هەستانەی بەرەو باشتر گۆڕی... ئەم ڕێگایە ئاكامگەلی مەزنی داوە لە چارەسەری هەستە سەلبیەكان و گۆڕینیان بەرەو باشتر.

قورئانی پیرۆز چواردە سەدە بەر لەوەی زانایان ئاشكرای بكەن ئەم ڕێگایەی بەكارهێناوە. لە هەر دەقێك لە دەقەكانیدا وێناكردنێكی وردی

هەستە سەلبیەکان و ئەو ئاکامانە دەبینین کە ڕەنگە لەو هەستانەوە بکەونەوە، لە هەمانکاتدا بە وردی لایەنە ئیجابیەکانمان بۆ وێنا دەکات لەگەڵ ئاکام و سوودەکانیان لە دونیا و دوارۆژدا.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لەم وێناکردنە نایابەی قورئانی پیرۆز دەیخاتە بەردەممان، بڕوانە چۆن ئاکامی سەلبی و ئاکامی ئیجابیمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و بەراوردیان لەنێواندا دەکات و ئازادیی هەڵبژاردنمان بۆ جێدێڵێت: ﴿أَفَمَن يُلْقَىٰ فِي ٱلنَّارِ خَيْرٌ أَم مَّن يَأْتِيٓ ءَامِنًا يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۚ ٱعْمَلُوا۟ مَا شِئْتُمْ ۖ إِنَّهُۥ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾فصلت/٤٠، واتە: ئایا ئەوەی فڕێ بدرێتە ئاگری دۆزەخەوە چاکترە یان ئەو کەسەی بە دڵنیایی و ئارامی و هێمنیەوە دێت لە ڕۆژی قیامەتدا و بەڕێزەوە بەرەو بەهەشت بەڕێ دەکرێت؟ (ئەی بێباوەڕان) هەرچیتان لەدەستدێت بیکەن، چونکە لە دەستی خوا دەرناچن، دڵنیاش بن خوا بینایە بەو کردەوانەی دەیکەن.

ئەمە پرسیارێکە لەم ساتەوە پێویستە لەسەرمان وەڵامی بۆ ئامادە بکەین تاکو خوای گەورە لە سزای بەسوێ ڕزگارمان بکات... لە خوای پەروەردگار داواکارین هەموو ژیانمان بکاتە ئیجابی و یارمەتیمان بدات بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی لە کتێبەکەیدا هاتووە، هەر خۆی بەتوانایە بەسەر هەموو شتێکدا.

هێزی کەسێتی

زانایــانی (پرۆگرامســازی زمانیانــەی دەمــاری) دووپاتیدەکەنــەوە کــە گرنگترین خاڵ لە هێزی کەسێتیدا بریتیە لە نەترسان، یان ئەوەی پێیدەڵێن متمانە بەخۆبوون، بــەلاَم چــۆن دەتوانرێت کەســێتیەکی نــەترس بەدەست بێـــت؟ زانایـــان وا دادەنـــێن باشـــترین ڕێگـــای لـــەناوبردنی تـــرس ڕووبەڕووبوونــەوەی خــودی ترســێنەرەکەیە. مرۆڤێــك ناتوانێــت بــەهێزبێت ئەگــەر دیــاردەی ترســـی خــۆی چارەســەر نــەکرد، کێشــە ئەوەیــە ڕووبەڕووبوونەوە بڕێك هێزی دەوێت، کەواتە کردارەکە پێچەوانەییە.

هــەروەها زانایـــان جـــەخت دەکەنـــەوە کەســـەکە بـــە دیمـــەنێکی متمانەبــەخۆبوو دەرکــەوێت و هــیچ خــەم و پــەژارە و لاوازی دەرنــەخات، چونکە دەرکەوتن بە دیمەنی مرۆڤی خــەمخۆرەوە وادەکات دەوروبــەر وەك کەسێکی لاواز بیبینن.

ئەمەیە زانایان دەیڵێن، بەلاَم من وەك باوەڕدارێك هەمیشە دەگەڕێمەوە بــۆ کتێبــی خــوا، زۆرن ئــەو ئایەتانــەی دەربــارەی تـــرس دەدوێـــن، دووپاتکردنەوە لەخوای پەروەردگارەوە دەبینین بەوەی باوەڕدار هــەرگیز ناترسـێت تــەنها لــە بەدیهێنــەری نــەبێت. پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَكَانُوا۟ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ ۚ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾ يــونس/٦٢-٦٤، واتــــە:

ئاگادارین کە بەڕاستی چاکان و خۆشەویستانی خوا نە ترس و بیم ڕوویان تێدەکات، نە خەم و پەژارە و دڵتەنگی دایاندەگرێت. (ئەو بەختەوەرانە ئەو کەسانەن کە باوەڕی بەتین و دامەزراو و پڕ سۆزیان هێناوە بە پەروەردگاریان و خۆشیان دەپارێزن لە خەشم و قینی خوا. هەر بۆ ئەوانە مژدەی (کامەرانی و بەختەوەری) لە ژیانی دونیا و لە قیامەتیشدا، بێگومان ئەو بەڵێنانەی خوا هەر دێنەدی و هیچ گۆڕانێکیان بەسەردا نایەت، ئا ئەوەیە سەرفرازی و کامەرانی گەورە و مەزن.

پرسیار لێرەدا ئەمەیە: بۆچی خوای گەورە لەبارەی ترسەوە بە سیغەی ناو (إِسم) دەدوێت (لاخَوفٌ عَلَيهِم)، لەکاتێکدا دەربارەی خەم (حُزن) بە سیغەی کردار (فِعل) دەدوێت (وَلاهُم يَحزَنُون)؟ با لەمە ڕابمێنین:

– ترس پەرچەکردارێکی نەستە (لاشعوری) و لە کۆنترۆڵی مرۆڤدا نییە. سەرجەم زیندەوەران دەترسن، لەبەرئەوەیە بە چاوگ (مصدر) هاتووە (خَوف)، ئەمە لەکاتێکدا خەم ڕەفتارێکی هەستی و ئیرادییە، دەکرێت لەهەمان بارودۆخدا مرۆڤێك خەمبار بێت ویەکێکی تر خەمبار نەبێت، لەبەرئەوەیە بە کردار (فِعل) هاتووە (يَحزَنُون).

– ئەو شوێنەوار و ئاکامانەی لە ترسەوە بەرهەم دێن گەورەترن لەوانەی خەم و خەفەت دەبنە هۆکاریان، لەبەرئەوەیە لە ئایەتەکەدا خوای گەورە باسی (ترس)ی لە پێش باسی (خەم)ەوە هێناوە.

– سەرچاوەی ترس دەرەکیە، لەبەرئەوەیە وشەی (عَلَيهِم) هاتووە بۆ گوزارشتکردن لە ژینگەی دەرەکی مرۆڤ، لەکاتێکدا کە (خەم) لەناخی مرۆڤەوەیە، لەبەرئەوەیە وشەی (هُم) لەپێش کردارەکەوە هاتووە.

– لا خَوفٌ... عَلَيهِم: سەرەتا ترس (خَوف) ئەنجا لەسەریان (عَلَيهِم). وەك بەڵگە لەسەر خێرایی هەستکردن بە ترس، کە چەند بەشێکی

چرکەیەك دەخایەنێت، واتە ترس کارێکی کتوپڕە، هەر ئەوەشە زانست سەلماندوویەتی.

- وَلاهُم... یَحزَنُون: (هُم) پاشان وشەی خەم و بێتاقەتی، وەك بەڵگە لەسەر ئەوە کە مرۆڤ خۆیەتی خەم دەخوات، ئەوەش کاتێکی دەوێت کە ڕەنگە چەند کاتژمێرێك بخایەنێت، واتە خەم و بێتاقەتی کتوپڕ نییە.

- ترس لە ئایندەیە و خەمیش بۆ شتێکە ڕابوردبێت یان لە ساتی تێدا ژیاندا بێت، ئایندە نادیارە و ڕابردووش ئاشکرایە، مرۆڤ بایەخ بە زانینی ئایندە دەدات پتر لە ڕابردوو، لەبەرئەوەیە سەرەتا باسی ترس هاتووە تاکو باوەڕدار دڵنیا بێت لە ئایندەی، پاشان باسی خەم تاکو باوەڕدار دڵنیابێت لە ڕابردوو و ئێستای، واتە سەرجەم کاتەکانی گرتووەتەوە!

لەبەرئەوەیە هەرکات ترس و خەم لە قورئاندا باس کراون، ترس پێش خەم کەوتووە، تەنانەت ترس (خَوف) لە قورئاندا پتر لە خەم (حُزن) دووپات بووەتەوە.

ئەو باوەڕدارەی خۆی لەسەر ترس لە خوای پەروەردگار ڕادەهێنێت، لەهیچ شتێکی تر ناترسێت... ئەگەر دەتەوێت هەر ترسێك لەناو ببەیت چەند گەورەش بێت، مەزنی پەروەردگار بێنە بیرت و بیر لە هێز و گەورەیی بکەرەوە و بەراوردی بکە بە هێزی ئەو کەسەی لێی دەترسیت، تاکو بۆت ڕوون بێتەوە کە هەموو دونیا لەبەردەم توانا و دەسەڵاتی خوای پەروەردگاردا یەکسانە بە هیچ. ئەم بڕوایە وەها لە مرۆڤ دەکات بەتواناتر بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و دوورخستنەوەی ترسەکان.

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) دەڵێن: ڕێگایەکی گرنگ هەیە بۆ دەستخستنی کەسێتیەکی بەهێز لەمیانەی تێڕامان و بیرکردنەوە و حەوانەوەوە. دەتوانیت دانیشیت و هێوربیتەوە و سەرەنجامەکانی ئەو

ترسە بێنیتـە یاد کە گرفتاریتی، لەهەمبـەر ئەوەشدا سوودەکانی هێزی کەسێتی و نەترسان بێنەیاد، ئەمەیە وەها لە ئـەقڵی پـەنهان دەکات زیاتر ئارەزووی نەترسان بکات، پاشان هەست بە بەهێزی دەکەیت بـەبێ ئـەوەی دواتر هیچ کۆششێك بکەیت.

هەر ئەوەیە ئایەتە پیرۆزەکە کردوویەتی، دەربارەی پێویستی نەترسان دواوە، ڕێگای ئەو کارەی پێداوین لەمیانـەی پارێزکاریـەوە، لـەدوای ئـەوە ئاکامەکانیی بۆ وێنا کـردوین: ﴿لَهُمُ ٱلۡبُشۡرَىٰ﴾، واتـە کۆمـەڵێك چارەسـەری زانستی هەیە بۆ لەناوبردنی ترس کە قورئانی پـیرۆز پێشکەشیان دەکـات.

تـۆ کاتێـك دەبیتـە کەسـێکی پارێزکـار، ئەمــە واتــە پەیوەنـدیت بـە پەروەردگارەوە باش و نایابە، لەبەرئەوە هێزەکە بەدەستدێنیت و لە هێزی پەروەردگارەوە وەریدەگریت.

خۆشەویستی و دەستبەسەرداگرتن

زۆر کەس وەها گومان دەبـەن و لـەو بڕوایـەدان کە دەسـتگرتن بەسـەر ئـەوانی تـردا بــە توندوتیــژی و هێــز دەبێــت، ئــەم جــۆرە تــەنها دەستبەســەرداگرتن و کـۆنترۆڵکردنی ڕواڵـەتی دەسـتەبەر دەکـات. کـە ئامادەیت کەسـانی تـر ڕێـزت دەگـرن یـان لێـت دەترسـن، وەلێ تـەنها بـە دیارنـەمانت ڕقیـان بەرامبـەرت دەردەبـڕن. ئـەوە دەستبەسـەرداگرتنێکی سەلبیە، چونکە هیچ ئاکامێك بەدی ناهێنێت یان ئاکامەکانی زیانبەخشن.

دەستبەســەرداگرتنێکی زۆر گــەورەتر هەیــە ئــەویش کــۆنترۆڵکردنی دڵەکانە! ئەم جۆرە تەنها بـە "خۆشەویسـتی" بەدەسـتدێت، کاتێـك وەهـا لەوانی تـر بکـەیت بەوپـەڕی خواسـت و ویسـتیانەوە و بەهـەموو ئـارەزوو و

ڕەخنەیەکــەوە گوێڕایــەڵت بــن... پێغەمبــەر (ﷺ) خــاوەنی ئــەم جــۆرە دەستبەسەرداگرتنە بوو، خاوەنی دڵ و ئەقڵەکان بوو، بەڵام ئەمە چۆن؟

زانایــانی (پرۆگرامســازی زمانیانــەی دەمــاری) دەڵــێن: لــە گــرنگترین خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو ئەوەیە بایەخ بە دەوروبەرت بدەیت، فێر ببیت چۆن گوێ بۆ خەم و خواست و کێشەکانیان بگریت، ئــەوە هێــز و ڕێزت لە دڵی ئەواندا بۆ دەستەبەر دەکات. هــەروەها پێویســتە فێــر ببیــت چۆن بەســەر هەڵچــوونەکاندا زاڵ دەبیــت، پەلــەکردن و هەڵەشــەیی ئاکــامی ئیجابی نادەن.

زانایان دەڵــێن باشــترین ڕێگــا بــۆ لــەناوبردنی پەلــەکردن یــان هەڵچــوون ئەوەیە کــە لێبــوردە بیــت، لەبەرئەوەیــە پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾الشوری/٤٠، واتــە: ئەو کەســەی لێخۆشبوونی هــەبێت و چاوپۆشــی و چاکســازی بکــات: ئــەوە پاداشــتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

هــــــــەروەها دەفــــــــەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾الشــوری/٤٣، واتــە: ئــەوەی ئــارام بگرێــت و چاوپۆشــی بکــات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئــەوە کــارێکی بــەجێ و چــاك و پەســەند ئــەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

واتە ئارامگری و لێبــوردەیی و لێخۆشــبوون، لــەو شــتانەن کــە هێــز بــە ورەبەرزی دەدەن، ئەوەش لە هێزی کەسێتیدا ڕەنگ دەداتەوە.

خەسڵەتێکی گرنگ و پێویســت هەیــە بۆئــەوەی کەســێتیت بــەهێزبێت، ئەویش ئەوەیە فێرببیت چۆن متمانەی ئەوانی تــر بەدەســتبێنیت، دەکرێــت بــە ئاســانی بەدەســتبهێنرێت تــەنها بــەوەی ڕاســتگۆ بیــت، پــەروەردگار

دەفـــــــــــــــــــــەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَكُونُواْ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، لـەخوا بترسن و پارێزکار بن، لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ڕاستگۆیی وا لە خەڵك دەکات پتر ڕێزت بگرن. لەڕاستیدا جیاوازی هەیـە لەنێوان ئەو کەسەی لەبەر خاتری خەڵك ڕاستگۆ بێت لەگـەڵ کەسـێکدا کـە لەبەر خاتری خوای پەروەردگار بێت. لە حاڵەتی یەکەمـدا هـیچ پاداشـتێکی قیامــەت بەدەســت ناهێنێــت، چــونکە پاداشــتی کارەکــەی لــە دونیــادا وەرگرتــووە (لــە ڕێــزی خــەڵك بــۆی و مامەڵــە لەگــەڵ کــردن و متمانــە پێبوونیاندا).

ئەگــەر ڕاســتگۆیت لــەپێناو خــوادا بــوو، پاداشــتی دونیــا و دواڕۆژ بەدەستدێنیت، لـە دونیـادا ڕێـز و متمانـە و خۆشەویسـتی و لەدواڕۆژیشـدا پاداشتی گەورە کە لەگەڵ پێغەمبەران و ڕاستگۆیان و چاکەکاراندا دەبێت.

توانای کۆنترۆڵکردنی سۆزەکان

ئەگەر دەخوازیت لە چاوی خەڵکدا بەهێز بیت، دەبێت هێزەکە لە ناختەوە دەربچێت! ئەوەش مانای وایە هێز لە قوڵاییەکانی ناخی مرۆڤدایە، واتە لە ئەقڵی پەنھاندا. ئەگەر توانیت ئەم ئەقڵە شاراوەیە دووبارە بەرنامەڕێژ بکەیتەوە و باش ڕایبێنیت، ئەودەمە ئیرادەت بەهێز دەبێت و بڕیارەکانت یەکلایکەرەوە و دوابەدوای ئەوەش کەسێتیەکی نایاب و سەرکەوتووت دەبێت، بەڵام چۆن ئەقڵی پەنهان بەرنامەڕێژ بکەین کە بەشێکی نەستە و نایزانین و هەستی پێناکەین و نایبینین؟

مەسەلەیەك هەیە ناوی دووپاتکردنەوە و پێداگری و چاودێریکردنە، کاتێك مەسەلەیەك دووپات دەکەیتەوە و باوەڕت بە ڕاستودروستی هەیە و تا ماوەیەك لەسەری بەردەوام دەبیت، ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی بۆی دەبێت و باوەڕی پێدەکات، دۆزیومەتەوە کە باشترین ڕێگای بەرنامەڕێژکردنی ئەقڵی پەنهان بریتیە لەوەی لەسەر ڕێنماییەکانی قورئانی پیرۆز بەرنامەڕێژ ببیت، پێغەمبەر (ﷺ) بەمجۆرە بوو: ﴿ڕەوشت و ئاکاری بریتی بوو لە قورئان﴾.

کرداری لەبەرکردنی قورئان لە میانەی چەندبارە کردنەوەی ئایەتەکانەوە دەبێت، ئەم دووپاتکردنەوەیە کاریگەری هەیە لەسەر ئەقڵی پەنهان، بەتاییەت ئەگەر کرداری لەبەرکردنەکە هاوڕێ بوو بە تێگەیشتن و وردبوونەوە و تێڕامان. کاتێك ئەم ئایەتە لەبەر دەکەین کە دەفەرموێت: ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلْعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾فاطر/١٠، واتە: ئەوەی سەربەرزی و

پایەبڵندی دەوێت، با بزانێت هەموو سەربەرزی و پایەبڵندییەك هەر بۆ خوایە.

کاتێك وشەکانی ئایەتەکە دووپات دەکەینەوە و هەوڵدەدەین باوەڕی پێ بکەین، ئەقڵی پەنهانمان دڵنیا دەبێت لەوەی ناکرێت هێز و سەربەرزی و پایەبڵندی و کەرامەت لە دەرەوەی کتێبی خوا بن، هیچ مرۆڤێك ناتوانێت پایەبەرز و بەهێز بێت تەنها بە ڕەزامەندی پەروەردگار نەبێت.

سەربەرزی و پایەبەرزی بۆ خوایە و ئێمە لەوەوە وەریدەگرین، بۆیە دوای ئەوەی ئەم ئایەتە لە ئەقڵی پەنهاندا دەچەسپێت، ڕەفتارمان بەتەواوی دەگۆڕێت، لە هیچ بەدیهێنراوێك ناترسێت، چونکە تێدەگەین سەربەرزی و هێز، تەنها لەگەڵ خوادایە. بەوەی بەوپەڕی هەست و سۆزەکانمان لەگەڵ خوادا دەژین، هەر ئەوەیە هێزی ڕاستەقینە.

ژیان بریتیە لە کۆمەڵێك ڕووبەڕووبوونەوە، پێدەچێت سەرکەوتن بێت یان شکست، هێندە بەسە لە هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکدا هەست بە سەرکەوتن بکەیت تاکو ئەو سەرکەوتنە بەدەستبێت. لەبەرئەوە کاتێك ئەم ئایەتەدەخوێنیتەوە: ﴿إِن يَنصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾آل عمران/ ١٦٠، واتە: ئەگەر خوا سەرکەوتنتان پێببەخشێت ئەوە هیچ کەس ناتوانێت سەرکەوێت بەسەرتاندا، خۆئەگەر پشتتان بەربدات، ئەوە کێ هەیە دوای ئەو کۆمەکتان بکات و سەرتان بخات، دە با ئەوانەی باوەڕدارن هەر پشت بەخوا ببەستن.

ئایەتەکە متمانەیەکی گەورە لە ناخماندا بەرهەم دێنێت بەمەرجێك متمانەمان بەم وتەیە هەبێت و دەرکی بکەین خوا یارمەتیمان دەدات و

لەگەڵماندا دەبێت لـەكاتی ڕووبەڕووبوونـەوەی هـەر گرفـت و كێشـەیەكدا، ڕەنگە كێشەكانی ژیان لە شەڕ و جەنگەكان ناڕەحەتتریش بن! !

جێی سەرسامیە ئـەم ئایەتـە دوو لایـەنی بـۆ وێنـە كێشـاوین: ئیجـابی و سـەلبی و ڕێگـای كـرداری بـۆ دەسـتەبەركردنی لایـەنی ئیجـابی. لێـرەدا سەركەوتن هەیە و لەوێدا دواكەوتن و بەجێمان، هەردووكیشیان بـە فـەرمان و ئیرادەی خوان، ئەگەر پشتت بە خوا بەست و كاروباری خۆتـت ڕادەسـتی ئەو كرد و دڵنیابووی هەر ئەو زاتە بەتوانایـە بەسـەر هـەموو شـتێكدا، ئـەوا پەروەردگار سەرت دەخات و كێشەكانت بـۆ چـارە دەكـات، ئـەم متمانەیـە (وەك زانایان دەڵێن) نیوەی چارەسەر پێكدێنێت! !

توانای ڕاستەقینەی خۆت دەرك بكە

زانایان لەو باوەڕەدان ئەو هێزانەی لەمرۆڤدا هەن گەورە و مەزنن، ئێمـە كەمتر لـە (٥٪)یـان بـەكاردێنین! هـەموو مرۆڤێـك هێـزی كاریگـەری هەیـە، هێزی ئیرادە و تەركیز و بیركردنەوەی هەیە و بڕێكی گەورەش لە زیرەكـی، وەلێ بەدەگمەن بەكاریان دێنێت. كەواتە پێویستە لەسەرمان فێر ببین چۆن ئەم هێزانە ئازاد بكەین و لێیان سوودمەند ببین.

ئەگەر ویستت كەسێتیت بـەهێز بێـت، دەبێـت بـڕوات وابێـت كەسـێتیت هێندە بـەهێزە بـەس بێـت بـۆ ڕووبەڕووبوونـەوەی كێشـە و قەیرانـەكان بـە متمانەی سـەركەوتنەوە. پێویسـتە ئـەم هێزانـە بناسـیت و فێرببیـت چـۆن سـەركەوتوانە وەبـەرهێنیان بكـەیت، دەتوانیـت ئـەو كـارە بكـەیت لـەڕێی لێكۆڵینـەوەی هەنـدێك لـە سـەركەوتوانی ژیانـەوە، باوەڕیشـت هـەبێت لەتواناتدا هەیە وەك ئەوان بیت.

لەیادمە چەند ساڵێك پێشتر ئەو کاتەی لە زانکۆ بووم، داوام لێکرا وانەیەکی سادە بدەم بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك، بڕوام وابوو لەو کارەدا ڕووبەڕووی ناڕەحەتی زۆر دەبمەوە، کە وادەی وانە (موحازەرە)کە هات خۆم بینیەوە چەند ڕستەیەك دەڵێم و پاشان هزرەکان لەلام تێکەڵ بوون و ئیدی نەمزانی چۆن تەواوی بکەم و کۆتایی بە وانەکە بهێنم، لەگەڵ ئەوەی بڕی زانیارییەکان کە ئامادەم کردبوو زۆریش بوو، کەچی وانەکە شکستی هێنا.

بەڵام لەدوای ئەوە و "پاش گەشەکردنی زانیارییەکانم دەربارەی خۆم" داوام لێکرا بیردۆزەکەم دەربارەی ئیعجازی ژمارەیی شرۆڤە بکەم، ئەوەش لەپێناو ئامادەکردنی فیلمێك دەربارەی ئەم بابەتە. بەوپێیەی فیلمەکە بۆ لیژنەیەکی زانستی و شەرعی نمایش دەکرێت و بایەخی خۆیی هەیە بۆیە لۆژیك فەرزی دەکات لەو وانەیەی کە پێشتر لەبەردەم هاوڕێکانمدا پێشکەشم کرد، پتر شپرزە ببم و بپەشۆکێم.

ئەمجارەیان کارێکی باشم ئەنجامدا، قەناعەتم بەخۆم کرد لەتوانامدا هەیە وانەیەکی درێژ پێشکەش بکەم و بەئاسانی دەربارەی شتگەلی گرنگ بدوێم. ئاکامەکە وەهابوو زمانم بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش جوڵا و هەستم بە کات نەکرد، وانەکە پتر لە (٢ کاتژمێر)ی خایاند!!

لەم دوو حاڵەتەدا هیچ شتێك نەگۆڕا، تەنها هێندە نەبێت تێگەیشتم کە مێزگەلێك لەناخمدا هەیە پێویستی بە ئازادکارێکە. من لەتوانامدا هەیە هەر کارێك بکەم کە کەسێکی تر پێی هەڵدەستێت. بەگوزارشتێکی تر: بۆ ئەوەی بتوانین هەر کارێك ئەنجام بدەین (چەند گرانیش بێت) دەبێت گومان ببەین و بڕوامان وابێت و دڵنیابین لەوەی دەتوانین ئەو کارە ئەنجام بدەین، دواجار لەو کارەدا سەرکەوتوو دەبین.

هێزی زمان

زمان هۆکاری بنەڕەتیە بۆ پەیوەندیکردن بەوانی ترەوە و دروستکردنی کاریگەری لەسەریان، لەبەرئەوەیە بەشێکی گرنگە لە هێزی کەسێتی. لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا زمان ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی بیروبڕوا و هزرەکان.

زۆر لە خەڵك گرفتاری کێشەی "ورد دەربڕین"ن لەوەی دەیانەوێت. کەسێك دەبینی هزرگەلی زۆری هەیە، وەلێ کاتێك دەیەوێت بدوێت نازانێت پێویستە چی بڵێت، یاخود لەوانەیە لەیادی بچێت دەیەوێت چی بڵێ یان لەو وتەیەیدا ڕاڕایە... باشە ڕێگای گونجاو کامەیە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم نارەحەتیە کە کەسێتی و کاریگەری لەسەر ئەوانی تر لاواز دەکات؟

دەیان جار نەمتوانیوە گوزارشت لەوە بکەم کە دەمەوێت بیڵێم، زۆرجار ڕاڕا و دوودڵ بووم لە وتنی دەستەواژەگەلێکی زۆر و هەندێجار لە هەندێك هەڵوێستدا دوودڵ بووم. لەوکاتەدا چارەسەرێکی گونجاوم نەدۆزیوەتەوە وێڕای ئەوەی ژمارەیەك کتێبی دەروونناسیم خوێندبووەوە.

لەڕاستیدا هەنووکە ڕێگایەکی نایابم بۆ دەستخستنی زمانێکی دروست و بەهێز دۆزیوەتەوە، ئەویش لەبەرکردنی قورئانی پیرۆزە.

لەکاتی لەبەرکردنی قورئاندا تێبینی خۆمم دەکرد، کاتێك ئایەتەکان دووبارە دەکەمەوە زمانم پتر نەرمونیان و زیاتر دەربڕ دەبێت.. قورئان هێزێکی مەزنی گوزارشتکردنت دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾الإسراء/٩، واتە: بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاکترین ڕێگا و ڕێباز و بەرنامە.

کەواتە قورئـان هـەر کەموکوڕییـەك کـە گرفتـاریتی چارە دەکات. ئـەم قسەیەم لە ئەزموونی دڵنیایی خۆمەوە دەکەم.

لـەو گومانــەدام ئــەو بەرنامەڕێژییــەی خــوای گــەورە مرۆڤــی لەســەر بەدیهێناوە لە قورئانی پیرۆزدا هەیـە، خوێندنـەوەی قورئـان و لەبـەرکردنی واتە تۆ پێکهاتن و بەرنامەڕێژی مێشکت دەگێڕێتەوە بۆ سنووری سروشتی خۆی کە خوای گەورە لەسەری بەدیهێناویت. ئەگەر پرسیار لە هەر کەسێك بکەیت کە قورئان لەبەر دەکات هەمان هەواڵت پێ ڕادەگەیەنێت.

خوشك و برای خوێنەر!

وەك تێبینـی دەکـەیت شـتێك نییـە زانایـان دەربـارەی هێـزی کەسـێتی ئاشکرایان کردبێت، قورئانی پیرۆز هەر پێشیان کەوتووە، لەبەرئەوە ئەگەر ویسـتت باشـترین کەسـێتی بەدەسـت بێنیـت تـەنها لەسـەرتە بـە ڕامانـەوە قورئان بخوێنیتەوە و کار بەوە بکەیت کە دەیخوێنیتـەوە، ئەمـە کـورتترین ڕێگایە بۆئەوەی کامەرانیی دونیا و دواڕۆژ یارت بێت.

دەکرێت وەك بوونەوەرێکی زیندوو تەماشای کەسێتی بکەین کـە گەشـە دەکات و دەگۆڕێت، لەبەرئەوە پێویستە بە ئاڕاسـتەیەکی باشـدا بیگـۆڕین. دەبێت بزانیت گۆڕان لـە ناخـەوە دەسـت پێـدەکات، دەبێـت ئـەم وتەیـەی پـەروەردگار لەبەربکـەیت کـە دەفـەرموێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد/١١.

چارەسەری ڕاڕایی و هەستکردن بە تاوانباریی

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەکەنەوە لەسەر بایەخی تەماشاکردنی سەرجەم ئەو کێشانەی توشت دەبن بەوەی قابیلیەتی چارەسەریان هەیە، بەڵکو پێویستە لەسەرت هەر کێشەیەکی سەلبی لە ژیانتدا وەبەرهێن بکەیت بۆئەوەی بیکەیتە شتێکی ئیجابی. توێژینەوە نوێیەکان دەریدەخەن کاتێك مرۆڤ بەجۆرێك تەماشای شتێکی سەلبی دەکات وەك ئەوەی دەگونجێت ئیجابی و بەسوود و کارا بکرێت، بەڕاستیش بەوجۆرەی لێدێت.

هەریەکەمان لە ژیانیدا ڕووبەڕووی هەندێك چەرمەسەری یان کێشە و بێزاری دەبێتەوە، توانای مرۆڤ چەند گەورەتر بێت لەگۆڕینی نەرێنی بۆ ئەرێنی، ئەو مرۆڤە بەتواناترە لە زاڵبوون بەسەر ڕاڕایی و ترس و گرێی هەست بە تاوان کردندا.

کەواتە گرنگترین کارێك کە دەکرێت شەڕ بۆ خێر بگۆڕێت ئەوەیە بە چاویلکەی ئیجابی بوونەوە تەماشای شتە سەلبیەکان بکەیت، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی کاتێك دڵنیایی داوینەتێ ئەو شتانەی وەها گومان دەبەین شەڕ و خراپەن ڕەنگە لە پشتیانەوە خێر و چاکەی زۆر هەبێت، ئەوەش ترۆپکی ئیجابی بوونە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ﴾البقرة/٢١٦، واتە: لەوانەیە شتێکتان لا ناخۆش بێت کەچی خێر لەوەدابێت، هەروەها لەوانەیە

شتێکتان پێ خۆش بێت کەچی شەڕ لەوەدا بێت، بێگومان هەر خوا خۆی دەزانێت (خێر لەچیدایە)، ئێوە نایزانن.

ئەم ئایەتە پێشینەیەکی زانستی دەنوێنێت لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا، چونکە تەنها بە جێبەجێکردنی ئایەتەکە کاریگەرییەکی ئیجابی سەرنجڕاکێش دروستدەبێت، کە کاردانەوەی تەواوی لەسەر ژیانی دەروونیمان دەبێت... هەر ئەمەیە -خوێنەری بەڕێز- بۆ سالآنێکی درێژ ئەزموونم کردووە تا ئەم ئایەتە بووە بیروباوەڕێکی چەسپاو کە ڕۆژانە مومارەسەی دەکەم!

چارەسەری خەمۆکیی

زانایانی دەروونناس دەڵێن: "باشترین ڕێگاچارەی زۆر لە نەخۆشییە دەروونییەکان و بەتایبەت خەمۆکی ئەوەیە متمانەت بە شیفا زۆر بێت، دڵنیایی تەواوت هەبێت باش دەبیت، بەڕاستیش باش دەبیت. زانایان هەوڵیاندا ڕێگاگەلێك بدۆزنەوە بۆ چاندنی متمانە لە دەروونی نەخۆشەکانیاندا، بەڵام تەنها یەك ڕێگای کارایان دۆزیەوە ئەویش ئەوەیە متمانە بەهۆی پزیشکی چارەسەرکارەوە لەدەروونی نەخۆشدا بچێنن.

ئەو نەخۆشەی متمانەیەکی تەواوی بە پزیشکەکەی هەیە، ئاکامگەلێك بەدەستدێنێت زۆر باشتر لەو نەخۆشەی متمانەی بە پزیشکەکەی نییە، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی لەگەڵ یەك جیاوازی کە پزیشکەکە لە قورئاندا خوای پەروەردگارە!! خوای گەورە توشی ئەم کەموکوڕییە دەروونییەی کردوویت و هەر لەتوانای خۆیشیدایە ئەم زیانەت لێ دووربخاتەوە، بەڵکو لەتوانایدایە بیگۆڕێت بە خێر و چاکەی زۆر، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾يونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەر

کام کە بیەوێت لە بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

ئەم ئایەتە پیرۆزە لە ناڕەحەتترین بارودۆخەکاندا سەراسیمای لە ژیانمدا دروستدەکرد، هەر کە بە دۆخێکی ناڕەحەتدا تێپەڕدەبووم دەستبەجێ بیری ئەم ئایەتەم دەکەوتەوە، دڵنیابووم ئەم حاڵەتەی گرفتاریم بە فەرمانی پەروەردگارە. خوای گەورە بەتوانایە لە گۆڕینی زیان بۆ خێر و چاکە، هیچ کەس ناتوانێت ڕێگری خێر و چاکەم لێبکات، دڵم ئارام و لەحاڵەتێکی توندی پڕ لە خەمۆکی دەگۆڕام بۆ حاڵەتی ڕۆحیی لێوان لە خۆشی و گەشبینی، بەتایبەت کە دەمزانی بارودۆخی خراپ بە ویستی خوای پەروەردگارە، من پێی ڕازیم چونکە خوام خۆشدەوێت و هەر شتێکیشم خۆش دەوێت کە خوا بۆم بڕیار دەدات.

پرسیارم لێرەدا بۆ تۆ، خوێنەری بەڕێز! ئایا ڕازیی نیت خوای گەورە پزیشکت بێت، کە سەرچاوەی خێر و چاکەیە، هەر ئەو زاتە بەڕێوەبەری ژیانتە؟ ئەگەر لەگەڵ خوا ژیایت ئایا لەو باوەڕەدایت کەسێك هەبێت بتوانێت زیانت پێبگەیەنێت (لەکاتێکدا کە خوات لەگەڵدایە)؟!

چارەسەری تێکشکان

ئەو ڕووداو و کێشانە چەند زۆرن کە ڕۆژانە بەسەر مرۆڤدا دادەبارن! دەبینێت چەندین جۆری تێکشکان دزەی بۆ دەکەن بەهۆی دەستەبەرنەبوونی خواستەکانیەوە. تێکشکان حاڵەتێکە مرۆڤ پێیدا تێپەڕ دەبێت هەرکات لە بەدەستهێنانی کارێکدا شکست دێنێت، لە حاڵێکدا کە تێکشکان لە سنوورێك تێپەڕی ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەکی چارەسەر گران.

گەر لەنێو هۆیە نوێیەکانی چارەسەر گەڕاین چارەسەرێکی پێشنیارکراو دەبینین لەلایەن "د.ئەنتۆنی ڕۆبێنز" کە بەیەکێك لە دیارترین ڕاهێنەرانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) دادەنرێت. ئەم توێژەرە جەخت دەکاتەوە کە باری دەروونی کار لە دۆخی جەستە و جوڵە و ڕواڵەتی مرۆڤ دەکات، لەبەرئەوە کەسی توشبوو بە تێکشکان (بێئومێدی) خەم و بێتاقەتی لەسەر دەردەکەوێت و بە گرانی هەناسە دەدات و هێواش دەدوێت.

"ڕۆبینز" پێشنیار دەکات شاد و دڵخۆش خۆت دەربخەیت و دواجار وردە وردە شادی داتدەپۆشێت. باشترین حاڵەت ئەوەیە خۆت بەدەستەوە بدەیت بۆ قەدەری خوا، خەم و بێزارییەکانت لەیاد بکەیت و لە حاڵەتێکی ڕامان و ڕۆحانیەتدا بژیت. هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات و دەفەرموێت: ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ

ﭐلْوُثْقَىٰۗ وَإِلَى ٱللَّهِ عَٰقِبَةُ ٱلْأُمُورِ﴾لقمـان/٢٢، واتـە: ئـەو کەسـەی ڕووبکاتـە پـەروەردگاری و کارەکـانی هـەمووی بگێڕێتـەوە بـۆ لای ئـەو، لەکاتێکـدا ئادەمیزادێکی چاکەخوازە، ئەوە بەڕاستی مانای وایە دەستی بە بەهێزترین هۆکـارەوە گرتـووە، سـەرئەنجامی هـەموو کـارێکیش هـەر بـۆلای خـوا دەگەڕێتەوە.

چارەسەری هەڵچوونەکان

ئامارەکان پێمـان ڕادەگەیـەنن کـە سـاڵانە تـەنها لـە ئـەمریکا زیـاتر لـە (٣٠٠هەزار) مرۆڤ کتوپڕ بە جەڵتەی دڵ دەمرن. توێژینەوەکان دەریدەخـەن کە تـوڕەیی و هەڵچـوون هـۆی سـەرەکین بـۆ زۆر لـە نەخۆشـییەکانی دڵ و فشاری خوێن و ڕاڕایی دەروونی.

بەڵام زانایان چـۆن پێشـنیاری چارەسـەری ئـەم گرفتـە دەکـەن کـە لـە ناڕەحـەترین ئـەو کێشـانەیە کـە بەنزیکـەیی هـەموو مرۆڤـەکان پێـوەی گرفتارن؟ زانایان جەخت دەکەنەوە لەسـەر بایـەخی ڕامـان و هێوربوونـەوە (إسترخا) و هەنـدێجاریش پێداگری لەسـەر دوورکەوتنـەوە لـە سەرچاوەی تـوڕەیی و هەڵچـوونەکان دەکـەن... هەنـدێك لـە توێـژەران وادەبیـنن چارەسەری توڕەیی بە مەشقکردن دەبێت لەسەر توڕە نەبوون!!

من بینیم کتێبی خوا پێش ئەو زانیاریانە کەوتووە لە قسـەکردن لەسـەر چارەسەری ئەم کێشەیە. هەر مرۆڤێك کـە تـوڕە دەبێـت، لێدانـەکانی دڵـی زیاددەکـات و پەسـتانی خـوێنی بەرزدەبێتـەوە، قورئـانی پـیرۆز جـەخت

دەکاتەوە لەسەر بایەخی ئەوە کە دڵت ئاسودە و ئارام بکەیت و هەر نیگەرانی و ڕاڕایی و زیادە لێدان یان پڕبوونی بڕی خوێن کە دڵ پاڵی دەدات، دووربخەیتەوە، بەڵام ئاخۆ ئەم ئارامیە چۆن بەدەست بێنین؟!

فەرمانێکە لەوپەڕی سانایدا، هەر کات هەڵچوویت یان تووڕە و ڕاڕا بوویت، هێندە بەسە یادی خوا بکەیت و مەزنی بەدیهێنەری توانا بێنیتە یاد، بەو کارەت ئەو شتەی لە پێناویدا هەڵچوویت لەلات بچووك دەبێتەوە. هەربۆیە پەروەردگار دەربارەی سیفەتێکی گرنگ کە پێویستە هەموو باوەڕدارێك هەیبێت، دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

چارەسەری ترس لەئـایندە

کێشەیەك هەیە بەنزیکەیی هەریەکـەمان گرفتـارینی، ئـەویش بریتیـە لـە ترس لە "ئایندەی ماددی" ، ئەگەر دەربڕینەکـە دروسـت بێـت.. بۆنموونـە یەکێکمان دەترسێت لە کارەکەی دەربکرێـت و کتـوپڕ بـەبێ موچـە و پـارە خۆی ببینێتەوە یان کەسێك دەترسێت پارە و سامانەکەی لەدەست بدات و لـە دەوڵەمەندیـەوە هـەژار بکـەوێت. یـەکێکی ترمـان دەترسـێت بـەهۆی بەرزبوونەوەی نرخەکان یان کەمیی ڕۆزی یان زیان لەبازرگانیدا سامانەکەی کەم بکات... و بەوجۆرە.

زۆر کەس گرفتـاری ئـەم جـۆرە کێشـەیەن، مـن یـەکێك بـووم لەوانـە... لەیادمـە کاتێـك وادەی دانـی کرێـی خانووەکـەم دەهـات و هـیچ پارەیـەکم پێنەبوو، توشی نیگەرانی و تـرس لـە ئاینـدە دەبـووم و ئـەوەش بەشێکی گەورەی کاتی دەگرتم، کاتێکی زۆرم بەهـەدەر دەچـوو لـە مەسـەلەگەلێکدا کە سوودێکم لێنەدەبینی، ئەویش بیرکردنەوەی بێسوود بوو لە کێشەکە.

بـەڵام بـەهۆی خوێندنـەوەی کتێبـی خـوا و بیرکردنـەوەی زۆرم لـەو ئایەتانەی جەخت دەکەنەوە خوای پەروەردگار ڕۆزیدەری مرۆڤەکانـە، هـەر خۆیشی چارەسەری ئەم کێشەیەم بۆ دەکـات، لەئەنجامـدا هـەر کـە وادەی کرێی خانوو دەهات هەندێك پارەی زیادەشم دەما، سوپاسی پـەروەردگارم دەکرد و لە هەستکردن بەترس لە ئایندەوە دەگۆڕام بۆ هەستکردن بـەوەی کێشەی ئاینده بوونی نییە، چونکە خوای پەروەردگار ڕۆزیـم دەدات، ئیـدی

زۆر بیرم لە هۆکارەکان نەدەکردەوە چونکە هۆی هۆکارەکان (خوای گەورە) هەیە.

بەمجۆرە کاتی کارای زۆرم هەیە تاکو وەبەرهێنی بکەم لە خوێندنەوەی قورئان یان زانینی نوێیەکانی زانست یاخود نووسین. لەبەرئەوە خوێنەری بەڕێز! ئامۆژگاریت دەکەم هەر کات بە کێشەیەکی لەوجۆرەدا تێپەڕیت، ئەو وتەیەی پەروەردگارت لەبیربێت کە دەفەرموێت: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحۡمِلُ رِزۡقَهَا ٱللَّهُ يَرۡزُقُهَا وَإِيَّاكُمۡۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ ﴾العنكبوت/٦٠، واتە: زۆر زیندەوەر هەیە ڕزق و ڕۆزیی خۆیان نەداوە بەکۆڵی خۆیاندا (کەچی خوا پەکیان ناخات و لە برساندا نامرن)، چونکە خوا ڕزقی ئەوانیش و ئێوەیش دەدات، بێگومان ئەو زاتە بیسەر و زانایە.

هێزی گۆڕان

ساڵانێکی درێژ بوو خەونم بەوەوە دەبینی کۆمەڵێک شت لە ژیانمدا بگۆڕم، بەڵام هەوڵەکان بە شکست کۆتاییان دەهات، دەمبینی بار و وەزعەکان لە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە، تاکو ڕووداوێکی گرنگ ڕوویدا و هەموو شتەکانی گۆڕی، ئەویش بەهۆی قورئانی پیرۆزەوە بوو.

بەر لە بیست ساڵ وابەستەبووم بەم کتێبەوە (قورئانی پیرۆز)، کۆمەڵێک شتی سەرنجڕاکێشم ئاشکراکرد کە پێشتر نەمدەزانین. ڕەنگە گرنگترین شتێك قورئان لە مندا دروستیکرد بێدارکردنەوەی هێزی گۆڕان بوو بێت لە ناخمدا، ئەو هێزەی بە شاراوەیی و نووستوویی مایەوە تاکو وشەکانی قورئان هاتن بۆ بێدارکردنەوەی و لەدوای ئەوە دەستی بە مومارەسەی چالاکیەکانی کرد.

ئەوە هێزێکی شاراوەی زەبەلاحە لە ناخی هەریەکەماندا، دەکرێت ناوی بنێم "هێزی گۆڕان". ئەم هێزەیە وەها لە مرۆڤ دەکات دەوڵەمەند بێت، وا لە کەسێکی تر دەکات داهێنەربێت و هەندێك خەڵك ببنە سەرکردە یان هونەرمەند یاخود زانا... هەوڵدەدەم لەگەڵمدا بتانبەم بۆ گەشتێکی نێو قوڵاییەکان کە ئەو هێزەی تیادا نیشتەجێیە و نایبینین، وەلێ دەکرێت بۆی بچین و بەشێوەیەکی نموونەیی وەبەرهێنی بکەین.

هێزی گۆڕان لەناختدایە

لەسەرەتادا دەخوازم پێتان ڕابگەیەنم ئەم هێزە لە هەریەکەماندا هەیە، ئەو چاوەڕێت دەکات لە خەو بێداری بکەیتەوە، تاکو چێژ لە ژیان وەربگریت و وەك ئەوەی سەر لەنوێ لەدایك بووبیتەوە بژیت، بەڵام هەندێك بەربەست هەن ئەم هێزە ڕووپۆش دەکەن و ڕێگریت دەکەن لەوەی پێیبگەیت، ئەی چارە چییە؟

سەرەتا پێویستە زانیاریت بە بوونی هێزی گۆڕان هەبێت لە قوڵاییەکانی ناختدا، متمانەیەکی ڕەهات هەبێت کە بەو هێزە دەگەیت، بەوشێوەیە تۆ نیوەی ڕێگات بەرەو گۆڕان بڕیوە. دەتوانیت بگەیتە ئەو متمانەیە و قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە دەگۆڕێیت، چونکە خوای گەورە داوای ئەوەت لێدەکات، خێزان و خانەوادەکەت داوای ئەوەت لێدەکەن، ژیان داوای گۆڕانت لێدەکات!

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾الرعد/١١، واتە: بێگومان خوا بارودۆخی هیچ نەتەوە و گەلێك ناگۆڕێت، هەتا ئەوان ئەوەی بە خۆیان دەکرێت نەیگۆڕن و نەیکەن!

کەواتە گۆڕانێك هەیە دەبێت لە ناخی دەروونەوە دەستپێبکات، ئەوەش دەبێتە گۆڕینی بارودۆخی دەوروبەرت، ئەم وتەیە وتەی خوای میهرەبانە و دەبێت متمانەی تەواومان پێی هەبێت.

گەر لە هەموو شتێکی دەوروبەرت ڕابمێنیت دەبینیت لە گۆڕانێکی بەردەوامدان، ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە، ئەو خۆراکەی دەیخۆیت، تەنانەت خەڵکی دەوروبەریشت دەگۆڕێن، ئیدی بۆچی لەسەر حاڵی خۆت دەمێنیتەوە؟ هەر دەبێت ڕێوشوێنێك بگریتە بەر گرەنتیدەر بێت بۆ

کامەرانی دونیا و دوارۆژت.

خوشـکم! بـرام! لـەو سـاتەی نیـەتت وایـە بگۆڕێیـت، دەبینیـت خـوا لەگەڵتدایە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾العنکبوت/٦٩، واتە: ئەوانەی لـەپێناو ئێمـەدا و بـۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵ و کۆششیان کردووە و خۆیان مانـدوو کـردووە، سـوێند بـەخوا بەڕاسـتی ئەوانـە ڕێنمـویی دەکـەین بـۆ هـەموو ڕێگایەکی چاك و دروسـتی خۆمـان، بێگومـان خـوای پـەروەردگار هەمیشـە لەگەڵ چاکەکارانە.

لەگەڵمدا لەم ئایەتە ڕابمێنە چەندت هێز دەداتێ بۆ گۆڕینی خۆت بەرەو باشتر و بەو ئاڕاستەیەدا کە خوای گەورە لێت ڕازی بێت، چونکە مەبەست لـە جیهـاد لـە ئایەتەکـەدا جیهادی دەروون و جیهـادی زانسـت و جیهـادی بانگـەواز بـۆ لای خـوا و جیهـادی ئارامگرییـە لەسـەر ئـازاری خـەڵك... لەبەرئەوەی ئەم ئایەتە لە مەککە دابەزیوە و لەوکاتەدا جیهـاد بـە شمشـێر فەرز نەکرابوو، کەواتـە ئایەتەکـە دەربـارەی گۆڕانێـك دەدوێـت کـە دەبێـت سەرەتا لە دەروونتدا ئەنجامی بدەیت، پاشان لە خەڵك و دەورویەرتدا.

تەکنیکەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو

هۆی سـەرەکی لـەوەدا کـە زۆر لـە خـەڵك نـاگۆڕێن ئەوەیە کە دەرکـی شتێکیان نەکردووە دەربـارەی هێـزی گـۆڕانی نێـو ناخیـان، لەبەرئـەوە لـە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە. دەتوانم لە نهێنیەك ئاگادارت بکەمەوە خوێنەری ئـازیز! زۆرینـەی داهێنانـەکان کـە لـە ژیانمـدا بەدەسـتم هێنـاون دوای خوێندنەوەی نهێنیەکانی ئەم گۆڕانە و جێبەجێکردنی تەکنیکەکانی بووە.

چەند تەکنیکێك هەن دەبێت فێریان ببیت و مومارەسەیان بکەیت تاکو بەرزترین ئاکامەکان بەدەست بهێنیت. گرنگترین خاڵ ئەوەیە سەرلەنوێ بەرنامەڕێژی خۆت بکەیتەوە. هەریەکەمان لە ژیانماندا لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو ڕاهاتووین و زۆرجار ئەم بەرنامەیە دەست بەسەر ڕابردوو و ئێستاماندا دەگرێت، بەڵام ئایا دەکرێت بەرنامەیەکی نوێ ئامادە بکەین لەڕێیەوە کۆنترۆڵی ئایندەمان بکەین؟

گرنگترین تەکنیك لە گۆڕاندا ئەوەیە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەیت کە گۆڕانەکە تەنها بە فەرمانی پەروەردگار ڕوودەدات! لەگەڵمدا لەم وشە ئیلاهیانە ڕابمێنە: ﴿وَمَاكَانَ لِنَفۡسٍ أَن تُؤۡمِنَ إِلَّا بِإِذۡنِ ٱللَّهِ﴾یونس/١٠٠، واتە: هیچ کەس بۆی نییە باوەڕبهێنێت (هەتا هەوڵنەدات و خۆی ماندوو نەکات و بیرنەکاتەوە و) ویستی خوایشی لەسەر نەبێت.

داوا لە خوای پەروەردگار بکە ڕێنوێنیت بکات بۆ کورتترین ڕێگای گۆڕان، ئەو زاتەیە بەدیهێناویت و هەر ئەویش بەرژەوەندیت دەزانێت، ئەو لەتۆ زاناترە بە ئایندەت، کە ئەو داوایە دەکەیت هەست بە هێزێکی گەورە دەکەیت لە ناختدا لەدایك دەبێت، چونکە ئەوەی تۆ پەنای بۆ دەبەیت و هێزی لێوەردەگریت مەزنترین و ڕەهاترین هێزە، ئیدی لەدوای ئەوە لە کێ دەترسیت؟!

خاڵێکی تری گرنگ ئەوەیە دەبێت سوود لە ئەزموون و هەڵەکانی ئەوانی تر وەربگریت، دەتوانیت مومارەسەی ئەم خاڵە بکەیت بە چاودێریکردنی هەڵسوکەوتی ئەوانی تر و مەودای شکست یان سەرکەوتنی ئەو هەڵسوکەوتانە، واتە زانیاری و ئەزموون لە تاقیکردنەوەکانی ئەوانی تر وەربگرە، ئەمەیە ئەو مرۆڤە زیرەکەی هاوشێوەی ئەو بازرگانە

سەرکەوتووەیە کە هیچ شتێك زیانێك ناکات، بەڵکو لە حاڵەتی قازانجی بەردەوامدایە... پێویستە بە باشی چاودێری و شیکاری بکەیت و پەندەکان پوخت بکەیتەوە.

هەوڵبدە بە پشتبەستن بە خوا بڕیاری دروست بدەیت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ﴾آل عمران/١٥٩، واتە: ئەگەر بڕیارتدا (کارێك ئەنجام بدەیت، ئەنجامی بدە و) پشت بەخوا ببەستە، چونکە بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆش دەوێت کە پشتی پێ دەبەستن.

لەگەڵ ئەم پشتبەستنە بە خوای گەورە –بڕوام پێبکە– تاکە بڕیارێکی هەڵەش نادەیت، بەڵکو دەبینیت سەرجەم بڕیارەکانت دروستن و سەرکەوتنت بۆ بەدەست دێنن، لەبەرئەوەی پەروەردگار ڕێنمایی کردوویت. بۆیە ئەو کەسەی پشت بە خوای پەروەردگار دەبەستێت، هێندەی بەسە، خوای پەروەردگار ئیلهامی بڕیاری دروستی دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾الطلاق/٣، بەو مانایەی کە تەنها ئەوی بەسە و پێویست ناکات پشت بە جگە لەو ببەستێت!

بڕیاردانە دروستەکانت متمانە بەخۆبوونت بەهێزتر دەکەن، لەدوای هەموو بڕیارێکی دروستەوە هەست بە سەرکەوتن و هێز دەکەیت. پاشان هەست دەکەیت ئەوا وردە وردە کۆنترۆڵی ژیانت دەکەیت، هەست دەکەیت وەختە دەست بەسەر کرداری گۆڕانەکەدا بگریت و لەتواناتدا هەیە گەشە بە خۆت بدەیت.

تەکنیکێکی زۆر گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە بە درێژی بیر بکەیتەوە و بەراوردی خۆت بکەی بارودۆخت چۆن دەبێت ئەگەر لەسەر باری خۆت

مایتەوە، چۆن دەبێت ئەگەر گۆڕایت یان بڕیاری گۆڕانت دا! بۆنموونە بەراورد دەکەیت لەنێوان ژیانی بەدبەختی کە تێیدایت و ژیانی بەختەوەری کە گۆڕانەکە بۆت دەستەبەر دەکات؟!

ئەم بەراوردە زۆر پێویستە بۆئەوەی پاڵنەرێکی گرنگت بداتێ لە گۆڕاندا، لەیادمانە کە قورئان لێوانە لە بەراوردەکان، بۆنموونە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلۡ هَلۡ يَسۡتَوِي ٱلَّذِينَ يَعۡلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعۡلَمُونَ﴾الزمر/٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ)) بڵێ: ئایا ئەو کەسانەی دەزانن و شارەزان، وەك ئەوانەن کە هیچ نازانن و شارەزاییان نییە؟

شێوازی بەراورد خۆشەویستی و حەزی گۆڕانی بەرەو باشتر لە دەروونی مرۆڤدا دەوروژێنێت، بەڵام هەرگیز پەلە لە گۆڕاندا مەکە، چونکە یەکێك لە گرنگترین تەکنیکەکانی گۆڕان بریتیە لە ئارامگریی... گوێ ڕادێرە بۆ ئەو وشانەی موسا پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) لە ناڕەحەتترین بارودۆخدا بە نەتەوەکەی خۆی وت: ﴿قَالَ مُوسَىٰ لِقَوۡمِهِ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱللَّهِ وَٱصۡبِرُوٓاْۖ إِنَّ ٱلۡأَرۡضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۖ وَٱلۡعَٰقِبَةُ لِلۡمُتَّقِينَ﴾ الأعراف/١٢٨، واتە: موسا بە نەتەوەکەی وت: داوای کۆمەك و پشتیوانی لەخوا بکەن و دان بە خۆدا بگرن و ئارامگر بن، بەڕاستی زەوی موڵکی خوایە و دەیسپێرێت بە هەرکەس لە بەندەکانی کە خۆی بیەوێت، سەرئەنجامیش هەر بۆ پارێزکارانە.

کەواتە گۆڕان دێت، بەڵام پێویستە پەنا بۆ پەروەردگار ببەین و داوای کۆمەکی لێ بکەین و پشتی پێببەستین، ئارام بگرین، خوای پەروەردگار هەموو ئەوەمان دەداتێ کە ئارەزووی دەکەین.

له نهێنییەکانی کامەرانی

خوای پەروەردگار فەرمانی پێداوین لەو کەسانە ببوورین کە خراپەیان لەگەڵ کردووین تەنانەت ئەگەر نزیکترین کەسیش بن لێمانەوە، نهێنی ئەو کارە چییە؟ بۆچی قورئان فەرمانی لێبوردەیی بەردەواممان پێدەدا ئەگەر لە هاوسەر و منداڵەکانیشمان بێت؟ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنْ أَزْوَٰجِكُمْ وَأَوْلَـٰدِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَٱحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِن تَعْفُواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾التغابن/١٤، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، هەندێك لە هاوسەرانتان یان هەندێك لە ڕۆڵە و نەوەکانتان دوژمنتانن. جا ئێوەش وریا بن و خۆتان بپارێزن لێیان، ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و واز لە ئازاردانیان بهێنن و لێیان ببورن، ئەوە چاك بزانن خوا لێخۆشبووە و میهرەبانە.

بێگومان وەك باوەڕدار دەبێت بڕوامان وابێت هەموو ئەوەی قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا سوود و چاکەی تێدایە، هەموو ئەوەش کە نەهیمان لێی دەکات خراپە و زیانی تێدایە. باشە سوودەکانی لێبوردەیی چین؟ زانایانی بایەخدەر بە کامەرانی مرۆڤ بەم دواییانە چ ڕاستیگەلێکی زانستیان لەوبارەیەوە دیوەتەوە؟

هەموو ڕۆژێك زانایان لە شتێکی نوێ دڵنیا دەبن لە گەشتیاندا بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، دواهەمینی ئەو دۆزینەوانە ئەوەیە کە توێژەران دەربارەی نهێنییەکانی لێبوردەیی دیتیانەوە!! بەم دواییانە زانایانی دەرووناس دەرکی بایەخی لە خۆ و لە ژیان ڕازیبوون و

بایەخی ئەم ڕەزامەندیە لە چارەسەری زۆر لە پەشێویە دەروونیەكانیان كردووە... لە لێكۆڵینەوەیەكدا كە لە گۆڤاری (دراسات السعادة) دا بڵاوكرایەوە ڕوون بووەوە كە پەیوەندییەكی توندوتۆڵ هەیە لەنێوان (لێبوردەیی و لێخۆشبوون) لەلایەك و (كامەرانی و ڕەزامەندی) لەلایەكی ترەوە.

چەند كەسێكیان هێناوە و لێكۆڵینەوەیەكی وردیان لەسەر ئەنجامداون، لەواقیعی كۆمەڵایەتی و بارودۆخی ماددی و مەعنەویان كۆڵیونەتەوە، چەند پرسیارێكیان ئاڕاستە كردوون كە بە كۆ ئاماژەیەك دەدەن لەسەر كامەرانی مرۆڤ لە ژیاندا.

جێی سەرسامی بوو ئەو كەسانەی پتر كامەران بوون ئەوانە بوون كە زیاتر لێبوردە بوون لەگەڵ خەڵك!! لەدوای ئەوە بڕیاریاندا تاقیكردنەوە بكەن بۆ ئاشكرا كردنی پەیوەندی نێوان لێبوردەیی و گرنگترین نەخۆشییەكانی سەردەم (نەخۆشی دڵ)، سەرلەنوێ جێی سەرسامی بوو ئەو كەسانەی ڕاهاتبوون لەسەر لێبوردەیی و لێبوردن و خۆشبوون لەو كەسانەی خراپەیان لەگەڵ كردوون، لەوانەن كە كەم هەڵدەچن.

بە ئاكامی ئەم لێكۆڵینەوانە دەركەوت: كەسە لێبوردەكان گرفتاری بەرزە پەستانی خوێن نین، كاری دڵیان ڕێكوپێكی پتری هەیە وەك لەوانی تر، توانای داهێنانیان زیاترە... چەند لێكۆڵینەوەیەكی تر سەلماندیان كە لێبوردەیی تەمەن درێژ دەكات، مرۆڤە تەمەن درێژەكان ئەوانەن كە پتر لێبوردەن، بەڵام بۆچی؟!

ئەم لێكۆڵینەوەیە ئاشكرایكرد ئەو كەسەی خۆی لەسەر لێبوردەیی ڕادێنێت، هەر هەڵوێستێك لەدوای ئەوە ڕووبەڕووی دەبێتەوە هیچ تووشی ڕاڕایی دەروونی یان بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی ناكات و ئەوەش

ماسولکەی دڵی لە ئەدای کارەکەیدا ئاسودە دەکات. هەروەها ئەم کەسە لێبوردەیە بەدوور دەبێت لە خەونە بێزارکەرەکان و لە نیگەرانی و ڕاڕایی کە بەهۆی بیرکردنەوەکانیەوە دروست دەبن بۆ تۆڵەسەندنەوە لەو کەسەی خراپەی لەگەڵ کردووە.

زانایان دەڵێن: تۆ هەڵوێستێکی بێزارکەر کە توشت هاتووە لەبیر بکەیت زۆر باشتر و بەسوودترە لەوەی کە کات بەفیڕۆ بدەیت و وزەیەکی گەورەی مێشکت لە بیرکردنەوە لە تۆڵەسەندنەوەدا خەرج بکەیت! لێخۆشبوون و لێبوردەیی نارەحەتی و ماندوویەتی زۆر بۆ مرۆڤ دەگێڕێتەوە، ئەگەر ویستت دوژمنەکەت شاد بکەیت بیر لە تۆڵە لێسەندنەوەی بکەرەوە، چونکە تۆ تاکە دۆڕاو دەبیت!!

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە لێبوردەیی و لێخۆشبوون ڕێژەی مردنی خانە دەماریەکان لە مێشکدا کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوە مێشکی ئەو خەڵکەی لەسەر لێبوردەیی و لێخۆشبوون ڕاهاتوون قەبارەی گەورەترە و کاراترن... هەندێك توێژینەوە هەن جەخت دەکەنەوە کە لێبوردن کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەکات و دواجار چەکێکیشە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان!!

بەهۆی بایەخی زۆر گەورەی بابەتی لێبوردەییەوەیە خوای پەروەردگار خۆی ناوناوە (العفو)، وەك دەفەرموێت: ﴿إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوّٗا قَدِيرًا﴾النساء/١٤٩، واتە: ئەگەر کردار و گوفتار و بەخششی خۆتان ئاشکرا بکەن یان بیشارنەوە، یاخود چاوپۆشی لە هەڵە و گوناهێك بکەن، ئەوە بێگومان خوا هەمیشە و بەردەوام لێخۆشبووە و بەدەسەڵاتیشە.

هەندێك لە زانایانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دۆزیویانەتـەوە کە باشترین پرۆگرام بۆ دروست پەروەردە کردنی منداڵ لێبوردەییانە مامەڵە کردنە لەگەڵیاندا!! هـەر لێبوردنێـك بـەجێی پـەیامێکی ئیجابیـە کـە منـاڵ وەریـدەگرێت، دووپاتکردنەوەشـی منداڵەکـە لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێـت، دوابەدوای ئەوە دووردەکەوێتەوە لە دیاردەی تۆڵەسەندنەوەی تێکشـکێنەر کە بەداخەوە لە ئەمڕۆدا زۆرینەی لاوان پێوەی گرفتارن!

لەبەرئەوەیە خوای گـەورە فـەرمانی بـە پێغەمبەرەکـەی (ﷺ) کـردووە، (بەدڵنیاییەوە هەموو باوەڕدارێکیش کە ڕازیە بە پەروەردگارێتی (الله) و بـە محمدیش (ﷺ) پێغەمبـەر) کـە لێبـوردە بـن... وەك ئەوەیـە خـوای گـەورە بیەوێت لێبوردەیی بکاتە پرۆگرامێك بۆمان، لەهەموو ساتێکدا مومارەسـەی بکەین، لەو هاوڕێیانەمان ببوورین کە خراپەیان لەگەڵ کردووین، لە هاوسەر و منداڵانمان خۆش بین، لە منداڵێکی بچووك ببوورین یان کەسێکی بەتەمـەن، لە مرۆڤێك ببوورین کە فێڵی لێکردوین یـان فریـوی داویـن، یـەکێکی تـر کـە گاڵتەی پێکردووین. لێبوردن لە نەزانانت دووردەخاتەوە و کـات و کۆشـشـت بۆ دەگێڕێتـەوە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ﴾ الأعراف/١٩٩، واتە: کـاری ئاسـان لـە خـەڵکی داوا بکـە و چاوپۆشـی لـە هەڵـە و کەموکوڕیـەکانیان بکـە و فـەرمان بـدە بـە چـاکە و کردەوەیەك کە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕە و پشت بکە لـە نـەفام و تێنەگەیشتوان.

ئەگەر دەتەوێت خوای گەورە لـە ڕۆژی قیامەتـدا لێـت خۆشـبێت تـۆ لـە دونیادا لە مرۆڤەکان خۆش ببە، پەروەردگار بەرامبەر هەموو یەکێك لە ئێمە دەفـــــەرموێت: ﴿وَلْيَعْفُوا۟ وَلْيَصْفَحُوٓا۟ ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ

رَّحِيمٌ ﴾النور/٢٢، واتە: دەبـا لێبـوردە بـن، دەبـا چاوپۆشـی بکـەن، مەگـەر حەزناکەن خوا لێتان خۆش ببێت، خوایش هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

بەخشین و کامەرانی

دەقێکی مەزنی قورئانی پـیرۆز زۆر سـەرنجی ڕاکێشـاوم کـە جـەخت لـە بایەخی بەخشـین و چاکەکردن دەکاتـەوە. خـوای میهرەبـان لـەو ئایەتـەدا دڵنیایی دەدات لەسـەر ئـەوەی کەسـێك کـە لـەپێناو خـوادا مـاڵ و سامانی دەبەخشـێت ناترسـێت و خـەم و پـەژارە دایناگرێـت، واتـە کامـەرانی بـۆ دەستەبەر دەبێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّا۟ئَةُ حَبَّةٍ ۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَآ أَنفَقُوا۟ مَنًّا وَلَآ أَذًى ۙ لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾البقرة/٢٦١-٢٦٢، واتە: نمونەی ئەوانەی لەپێناوی خوادا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، وەکو تۆوێك وایە بڕوێت و حەوت گوڵی گرتبێت، لە هەر گوڵێکدا سەد دانەی تێدابێت، خوایش بۆ هەرکەس کە بیەوێت پاداشت چەند بەرامبەر دەکات و خوا فراوانگیر و زانایە. ئەوانەی لەڕێگای خوادا ماڵ و داراییان دەبەخشن، بەدوای ئەوەی بەخشیویانە هیچ جۆرە منەتێك نانێن و هیچ جۆرە ئازارێك ناگەیەنن، (ئەوانە) تەنها پاداشتیان لای

پەروەردگاریانە، هیچ ترس و بیمیان لەسەر نییە (لە کەموکوڕیی پاداشت و تەنگانەی قیامەت)، خەم و پەژارەش ڕوویان تێناکات.

کۆمەڵە ئایەتێك هەن بەخشین پەیوەست دەکەن بە کامەرانی مرۆڤەوە لە دونیا و دواڕۆژدا. توێژینەوەیەکیش کە بەم دواییانە ئەنجامدرا و گۆڤاری (علـوم) بڵاویکـردەوە جـەخت لـەم ڕاسـتییە قورئانیـە دەکاتـەوە!! لـە هەواڵێکی زانستی سەر پێگەی ئەلیکترۆنی (BBC) دا هاتووە کە توێـژەران پەیوەندیان ئاشکراکرد لەنێوان بەخشین و کامەرانیدا. پـێم خۆشبوو وشـە بەوشـەی دەقەکـەتان لـە پێگەکـەوە بـۆ بگوێزمـەوە، دواتـر لەسـەر هـەر بەشـێکی دەدوێـین و بـەراوردی دەکـەین بـە ئایـەتێك یـان فەرموودەیـەکی پیرۆز.

"توێژەرانی کەنەدی دەڵێن کۆکردنەوەی بڕی زۆری سامان کامەرانی بـۆ مـرۆڤ ناهێنێـت، بـەڵکو ئـەوەی هەسـتی کامـەرانی دەبەخشـێت بەخشـینی سامانە بەوانی تر". تیمێك لـە توێـژەران لـە زانکـۆی "بـریتیش کۆلۆمبیـا" دەڵێن بەخشینی هەر بڕێك بەوانی تـر، ئەگـەر تـەنها پێـنج دۆلاریـش بێـت، کامەرانی بۆ دەروونی مرۆڤ دەستەبەردەکات".

ئەوان جـەخت دەکەنـەوە کـە بەخشـین پێویسـتە ئەگەرچـی بـە بڕێکـی کەمیش بێت، ئایا ئەمە هەر ئەوە نییە کـە پێغەمبـەری خۆشەویسـت (ﷺ) پێـداگری لەسـەر دەکـات کاتێـك دەفـەرموێت: ﴿خۆتـان لـە ئـاگری دۆزەخ بپارێزن، ئەگەر بە کەرتە خورمایەکیش بێت﴾ ئایا هەر ئەوە نییـە قورئـانی پیرۆزیـش جـەختی لێدەکاتـەوە کاتێـك دەفـەرموێت: ﴿لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُ ۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا ۚ سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ الطـلاق/٧، واتـە: جـا ئـەوەی دەوڵەمەنـدە بـا

بـەگوێرەی دەوڵەمەندیەکـەی بەخشـندە بێت، ئـەوەش کـە کەمدەسـت و هەژارە، با لەوە ببەخشێت کە خوا پێیبەخشیوە، چونکە خـوا بـەگوێرەی دارایی هەرکەسێك داوای بەخشین دەکات، دڵنیاش بن کە خوا دوای تەنگانە هەرزانی دەهێنێت، دوای ناخۆشی خۆشی دەهێنێت.

لەو توێژینەوەیەدا کە گۆڤاری زانست (العلوم) بڵاویکـردەوە هـاتووە: ئەو فەرمانبەرانەی بەشێك لەو پاداشتی هاندان (حوافز)ەی بەدەستی دێنن دەیبەخشن، کامەرانترن لەوانەی ئەو کارە ناکەن. سەرەتا توێژەران لەسەر (٦٣٠) کەس تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا، داوایان لێکرا بڕ و ڕادەی کامـەرانی خۆیـان مەزەنـدە بکـەن، لەگـەڵ داهـاتی سـاڵانە و درێـژەی وردەکـاری بوارەکـانی بەخشـینیان لـەماوەی مانگێکـدا، هاوکـات لەگـەڵ دانـی پـارەی پسوڵەکان و ئەوەی بـۆ خۆیـان و ئـەوانی تـری دەکـڕن. خانمـە پرۆفیسـۆر "ئەلیزابیس دان" کە سەرۆکایەتی تیمەکەی دەکرد، وتـی: "ویسـتمان ئـەو بیردۆزەمـان تـاقی بکەینـەوە کـە چـۆنیەتی بەخشـینی سـامان لەلایـەن خەڵکەوە بەلایەنی کەمەوە وەك دەستخستنی ئەو پـارە و سـامانە بایـەخی هەیە". پاشـان وتـی: "بـەبێ لەبەرچـاوگرتنی قـەبارەی ئـەو داهاتـەی تـاك بەدەسـتیدێنێت، بـەڵام ئەوانـەی سـامانی خۆیـان بـەوانی تـر دەبەخشـی، کامەرانتر و ئاسودەتر بوون لەوانەی زیاتر بۆ خۆیانیان خەرج دەکرد".

خۆشەویستانم! ئەوە ئاکامی توێژینەوەکانە، ئەمەش ئـەو ئایەتەیە کـە تیایـدا خـوای پـەروەردگار هـەواڵمان پێـدەدا کاتێـك بەخشـین (إنفـاق)ی بەستووەتەوە بە ڕزگاربوون لە ترس و خەم و پەژارە (واتـە بەدەسـتهێنانی کامـــەرانی): ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُم بِٱلَّيۡلِ وَٱلنَّهَارِ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ فَلَهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴾

البقرة/٢٧٤، واتە: ئەوانەی ماڵ و سامانیان دەبەخشن، بە شەو و بە ڕۆژ، بە نهێنی و بە ئاشکرا، ئا ئەوانە پاداشتیان لای پەروەردگاریانە، ترس و بیمیان لەسەر نییە و خەفەتبار نابن (لە ڕۆژی قیامەت و لێپرسینەوەدا).

یان پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ هَلۡ جَزَآءُ ٱلۡإِحۡسَٰنِ إِلَّا ٱلۡإِحۡسَٰنُ ﴾ الرحمن/٦٠، واتە: مەگەر پاداشتی چاکە تەنها چاکە نییە؟!

لەدوای ئەوە تیمەکە هەستا بە هەڵسەنگاندنی ڕادەی کامەرانی (١٦) لە کرێکارانی یەکێك لە دامەزراوەکانی (بوستن) پێش و پاش وەرگرتنی بڕی پاداشتی هاندان لە کۆی قازانج، کە لەنێوان (٣ هەزار دۆلار بۆ ٨ دۆلار)دا بوو... لە ئەنجامەکانەوە دەرکەوت بڕی پاداشتەکان گرنگ نیین، بەڵکو شێوەی بەخشینیان گرنگە... ئەو کەسانەی بڕێکی زۆریان بەوانی تر بەخشی وتیان ئەوانە پتر سوودیان لێوەرگرتووە لەو کەسانەی بۆ پێداویستیەکانی خۆیانیان خەرج کرد.

ئەم ئەنجامە وامان لێدەکات بڕوامان هەبێت کاتێك مرۆڤ ماڵ و سامانی دەبەخشێت زیان ناکات و ماڵ و سامانەکەی کەم ناکات، بەڵکو زیادی دەکات! هەر ئەوەیە پێغەمبەری ڕەحمەت (ﷺ) جەختی لەسەر دەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿پارە و سامان بە بەخشین کەم ناکات﴾، واتە تۆ هەرچەند لە سامانی خۆت ببەخشیت ئەو سامانە کەم ناکات بەڵکو زیاد دەکات، چونکە ئەو بەخشینە هەستکردن بە کامەرانیت پێدەدات و ئەوەش واتلێدەکات دروست بیر بکەیتەوە لە چۆنیەتی دەستکەوتنی پارە و سامان!

لەبەرئەوە خوای گەورە پەیمانی داوە ئەو سامانەت بۆ دوو هێند بکات کە دەیبەخشیت، وەك دەفەرموێت: ﴿مَّن ذَا ٱلَّذِي يُقۡرِضُ ٱللَّهَ قَرۡضًا حَسَنٗا

فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضۡعَافٗا كَثِيرَةٗۚ وَٱللَّهُ يَقۡبِضُ وَيَبۡصُۜطُ وَإِلَيۡهِ تُرۡجَعُونَ ﴾
البقرة/٢٤٥، واتە: کێیە ئەو کەسەی قەرز دەدات بە خـوای پـەروەردگار بـە قەرزێکی چاك، خوایش بەو هۆیەوە بۆی چەند بەرامبەر دەکات و پاداشتی بێسنووری پێدەبەخشێت، خوایش ڕزق و ڕۆزیـی و دەرامـەت دەگرێتـەوە و فراوانـی دەکـات (بـە حیکمـەت و ویسـتی خـۆی) هـەر بـۆ لای ئـەو زاتـەش دەگەڕێنەوە.

ڕەنگە دەربارەی دەوڵەمەندترین پیـاوی جیهـان خوێندبێتمانـەوە "بیـل گیتس" کاتێك بڕیاریـدا بەشـێکی گـەورەی سامانەکەی ببەخشـێت کـە بـە دەیـان ملیـار دۆلار مەزەنـدە دەکـرا، ئـەوەش لەبەرئـەوەی هەسـتی کـرد پێویستە ئەو کارە بکات بۆئەوەی کامەرانی بەدەست بێنێت!!

لە تاقیکردنەوەیەکی تـردا توێـژەران بـڕی (٥ دۆلار) یـان (٢٠ دۆلار)یـان دەدا بە هەر تـاکێکی کۆمەڵەیـەك کـە لـە (٤٦ کـەس) پێکهـاتبوو و داویـان لێکردن تا کاتژمێر پێنجی ئێوارەی ئەو ڕۆژە خـەرجی بکـەن، داوا لە نیـوەی بەشـداربوان کـرا بـۆ خۆیـانی خـەرج بکـەن و لـەوانی تـر داواکـرا بـە جگـە لەخۆیانی ببەخشن.

ئەوانەی پارەکانیان بەخشی وتیان لـە کۆتـایی ڕۆژەکـەدا هەسـتیان بـە کامەرانی پتر کردووە لەوانەی پارەکانیان بۆ خۆیان خـەرج کـردووە، بەبێ ڕەچـاوکردنی بـەهای ئـەو بـڕەی پێیـان درا. "دان" دەڵێـت: "ئـەم لێکۆڵینەوەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی چۆنیەتی بەخشـینی پـارە و سـامان لەلایەن خەڵکەوە بەهەمان بڕی چەند بەدەستدێنن گرنگ و بایەخدارە".

خوای پەروەردگار زەکاتی لەسـەر فـەرزکردووین، چـونکە کامـەرانی بـۆ ئێمە دەوێت، بەڵکو نەهیکردووە لە زەخیرەکردنی سامان و نەبەخشینی لـە دەرگاکـانی خێـر و چـاکە و زانسـتدا. خۆشەویسـتانم! ڕەنگـە باشـترین

جۆرەکانی بەخشین لەم سەردەمەدا ئەوە بێت کە زانستی بەسوود ببەخشین بۆ ڕاستکردنەوەی دیدی ڕۆژئاوا بەرامبەر ئیسلام.

لەگەڵمدا تەماشای ئەم ئایەتانە بکەن: ﴿قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ ۚ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾ سبأ/٣٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان) بڵێ: بەڕاستی پەروەردگارم ڕزق و ڕۆزیی دەبەخشێت بە هەر کەس لە بەندەکانی یان لێی دەگرێتەوە، ئێوەش هەر شتێك دەبەخشن ئەو زاتە جێی پڕ دەکاتەوە (هەندێك جار هەر لە دونیادا، پاداشتی قیامەتیش با بوەستێ)، چونکە ئەو خوایە چاکترین ڕزق و ڕۆزیی بەخشە.

چارەسەر بە بەزەیی

لە سەرەتای ساڵی (٢٠٠٨)دا توێژەران تەکنیکی ڕووپێویان بەکارهێناوە بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆ لێکۆڵینەوە لە کاریگەری میهرەبانی و ڕەحمەت لەسەر کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ و کاری مێشك. ئەم ئامێرە چالاکی گەورەی ئاشکرا کرد کە لە بەشی پێشەوەی مێشکدا ڕوودەدات و ڕۆڵێکی بنەڕەتی دەبینێت لە سۆز (عاتیفە)ی مرۆڤدا. لە ئاکامی کارەکەدا چەند ئەنجامێکیان بەدەستهێنا، ئێمە لەچەند خاڵێکدا پوختی دەکەینەوە تاکو دڵنیایانە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەین کە ئاینە ڕاست و دروستەکەمان پێشتر بەم ئاکامانە فەرمانی پێکردووین، لەڕاستیدا ئەو ئاکامانە بەشێکن لە بیروباوەڕمان.

١. ئەگەر ویستت کامەران بیت، هێندەت لەسەرە خۆزگەی کامەرانی بۆ ئەوانی تر بخوازی.

زانایانی ئەمڕۆ جەخت لەم ڕێسایە دەکەنەوە، لە ئاکامی توێژینەوەکانیانەوە بۆیان دەرکەوتووە کە کامەرانی تەنها بە دەستەبەرکردنی ئارەزووەکانی خودی مرۆڤ بەدی نایەت، ئەو کەسەی خەڵکی تر (ئەوانی تر) کامەران دەکات کامەرانتر دەبێت لەوەی تەنها بایەخ بە خۆی دەدات.

توێژەران لەپێناو کامەرانیەکی زیاتردا جەخت لە ڕێسایەکی زێڕین دەکەنەوە، ئەویش ئەوەیە: "حەزت بە خێر و چاکە بێت بۆ ئەوانی تر!" دوای پرسیارکردن لە خەڵك بینیویانە ئەو مرۆڤەی خۆزگەی خێر و چاکە بۆ

جگە لەخۆی دەخوازێت کامەرانترە لەوانەی خۆزگەی نەمانی نیعمەتی ئەوانی تر دەخوازن.

ڕەنگە سەرسام نەبین کاتێك دەزانین پێغەمبەر (ﷺ) بەر لە چەند سەدەیەك بانگەشەی ئەوەی کردووە، بەڵکو وایداناوە باوەڕی باوەڕدار کامڵ نابێت بە دەستبەرکردنی ئەو ڕێسایە نەبێت، کاتێك فەرموویەتی: ﴿باوەڕی تەواو نابێت هەر کەس ئەوەی بۆ خۆی پێیخۆشە بۆ براکەشی پێی خۆش نەبێت﴾. پاکو بێگەردی بۆ خوا! ئەو ڕێسایەی زانایان پێیگەیشتون و نەیانتوانیوە جێبەجێی بکەن بەشێکە لە باوەڕی ئێمە، ئایا ئێمە لەپێشتر نین بۆ جێبەجێکردنی ئەم ڕێسا نەبەویە؟!

٢. بەزەیی سیستمی کاری مێشك چالاك دەكات.

ئەو زانایانەی گرنگیان بەم توێژینەوەیە دا جەختیان لەوە کردەوە کە مومارەسەی وەرزشی "بەزەیی" سوودی بۆ مێشك هەیە و خانەکانی چالاك دەکات، بەڵکو گۆڕان لە ژمارەی خانەکان و شێوەی مێشك و ئەو کردارانەی تێیدا ڕوودەدەن دروستدەکات، هەر ئەوەش یارمەتی شیفای زۆر لە نەخۆشییەکان دەدات، تەنها بەوەی فێر ببیت چۆن سۆز و میهرەبانیت بەرامبەر بەوانی تر هەبێت؟!

سەر لەنوێ دەڵێم پاکوبێگەردی بۆ خوا!! ئایا دروست هەرئەوە نییە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانمان پێدەدا کاتێك دەفەرموێت: ﴿ئەوەی بەزەیی و سۆزی بەرامبەر خەڵك نەبێت، بەزەیش بەرامبەر ئەو بوونی نابێت﴾؟! بەو ئەندازەیەی بەزەیت بەوانی تردا دێتەوە و هاوسۆزیانی و لێیان دەبووریت، خوا ڕەحمت پێدەکات و نەخۆشییەکان و خراپەت لێ دووردەخاتەوە!

٣. بزانە "بەزەیی" سوودمەندە بۆ بەهێزکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و واتلێدەکات پتر گونجاو بیت لەگەڵ ئەوانی تر.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە لەم دواییانەدا ئەنجامدراوە جەختی کردەوە کە "بەزەیی" کۆئەندامی دەماری مرۆڤ بەهێز دەکات. بینراوە مرۆڤی بەبەزەیی کۆئەندامی بەرگری بەهێزە و بەرهەڵستی بەرزی دژ بە نەخۆشییەکان هەیە. لەڕێی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لەسەر ژمارەیەکی زۆری خۆبەخش دەرکەوت مرۆڤی بەبەزەیی کە حەزی بە خێر و چاکەیە بۆ جگە لە خۆی و هاوسۆزە لەگەڵیان، ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشی کەمترە لەوانی تر.

زانایان ئەم ئاکامەیان پەیوەستکردووە بە چەند توێژینەوەیەکی ترەوە کە جەخت لەسەر وابەستەیی کامەرانی و تەمەن درێژی دەکەنەوە لەگەڵ بەزەییدا، مرۆڤی کامەرانتر ئەوەیە کە زیاتر بەبەزەییە بەرامبەر ئەوانی دی، هەر ئەم کەسە دوورترە لەنەخۆشییەکان، بەتایبەت نەخۆشییەکانی دڵ، چونکە ئەو بەزەییە واتلێدەکات نزیکتر بیت لە کۆمەڵگاکەت و پەیوەستی و گونجاویت لەگەڵیاندا زیاتر بێت، ئەوەش کاردانەوەی هەیە لەسەر کاری دڵ.

لێرەدا سەرلەنوێ دەڵێین: ئایا هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەری ڕەحمەت (ﷺ) بانگی بۆ دەکات کاتێک دەفەرموێت: ﴿بەزەیتان بەرامبەر بەوانە هەبێت کە لەسەر زەوین، ئەو زاتەی لە ئاسمانە سۆز و بەزەیی بەرامبەرتان دەبێت﴾.

٤. مومارەسەکردنی "بەزەیی" خەمۆکی چارەسەر دەکات.

لەم توێژینەوەیەدا توێژەران ئاشکرایان کرد کە خەڵکە بەبەزەییەکان دوورترن لە خەمۆکی و تێکشکان و بێئومێدی. لێرەدا لە بایەخی ئەو وتەیەی پەروەردگار تێدەگەین کە دەربارەی قورئان دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ﴾ یونس/٥٧-٥٨، واتە: ئەی خەڵکینە! بەڕاستی ئێوە ئامۆژگارییەکی گەورە و گرنگتان لەلایەن پەروەردگارتانەوە بۆ هاتووە (کە قورئانە) شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەروونەکان و ڕێنیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ باوەڕداران... (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

تەماشا بکەن چۆن وشەی (رحمة) لە ئایەتەکەدا دووجار دووبارەبووەتەوە، بۆئەوەی دڵنیامان بکاتەوە ئەو کەسەی بە شیفای قورئان ڕازی دەبێت ئەودەمە بەزەیی خوا هۆکاری کامەرانی و شادییەتی، لەدوای ئەوە هەرگیز خەمبار نابێت.

٥. زانایانی ڕۆژئاوا: دەبێت منداڵەکانمان فێری بەزەیی بکەین.

لەدوای ئەو تاقیکردنەوانەوە توێژەران بانگەواز دەکەن بۆئەوەی منداڵ فێری میهرەبانی و سۆز و بەزەیی بکەین، وتویانە ئەم شتانە ئاسانە فێر بکرێن و سوودگەلی گەورە بە کۆمەڵگا دەگەیەنن. توێژەران دەڵێن: فێرکردنی بەزەیی بە منداڵان بەشێوەیەکی گەورە بەشداری دەکات لە

کەمکردنـــەوەی تـــاوان و کـــەتن و هەســـتی دوژمنایـــەتی کـــە بووەتـــە نەخۆشـــییەکی بێچـارە. پوختـەی ئـەم توێژینەوەیـە (وەك "دیفیدسـۆن" توێژەر لە زانکۆی Wisconsin-Madison دەڵێت): "ئـەم هۆکـارە (واتـە فێربوونی بەزەیی) زۆر گرنگـە بۆ چارەسـەری منـالآن، بەتایبـەت ئەوانـەی لەسەر دەروازەی لادانن".

ســـەرلەنوێ دووپـــاتی دەکەینـــەوە ئایـــا پێغەمبەرەکـــەمان (ﷺ) ئـــەم بەزەییەی بە تەواوترین شێوە جێبەجێ نەکردووە؟ پێغەمبەری ئـازیز (ﷺ) نایابترین نموونەی لەسەر بەزەیی پێشکەش کردووین، لـە فـەتحی مەککـەدا لـە بێبـاوەڕانی قـورەیش خۆشـبوو، ئەوانـەی خـراپترین خراپـەیان لەگـەڵ کردبوو. هەروەها نایابترین نموونەی بەزەیی پێشکەش کردووین لە بـەزەیی منالآن و باش پەروەردەکردنیان... "ئەنەسی کـوڕی مالیـك" دەیگێڕێتـەوە لـەماوەی ئـەو دە سـاڵەی خزمـەتی پێغەمبـەری (ﷺ) کـردووە، بەرامبـەر کارێـك کـە کردوویـەتی پێینـەوتووە بـۆ ئـەوەت کـردووە، یـان شـتێك کـە نـەیکردووە نەیفـەرمووە بۆچـی ئـەوەی نـەکردووە... ئایـا لـەدوای ئـەم بەزەییەوە بەزەییەکی تر هەیە؟!!

زانایان جەخت دەکەنـەوە و دەڵێن: پێویسـتە مـرۆڤ هـەر لـە منالّیـەوە فێـری بـەزەیی ببێـت بۆئـەوەی لـە خراپـەی لادانـەکان بیپارێزێـت و دواتـر بەشـداری بکـات لــە بونیــاتی کەســێتییەکی هاوســەنگتر، ئەوەیــە دوای ناڕەحەتی و تاقیکردنەوەی درێژ پێیگەیشتوون، بەڵام ئیسلام ناڕەحـەتی و ڕەنــج و شــەکەتی توێژینـــەوەی بـــۆ کەڕاندوینەتـــەوە و زانیارییەکـــەی بـەئامادەکراوی پێداوین، بەداخـەوە کەسانێك دەبیـنین نکوڵی دەکـەن و خۆبەگەورە دەزانن و دژایەتی دەکەن!!

لِلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٦٠﴾ وَيُنَجِّي ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾الزمر/٥٣-٦١، واتە: واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان) بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن هەمیشە و بەردەوام دڵتان لای خوا بێت و بگەڕێنەوە بۆ لای پەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پێش ئەوەی سزای خوا یەخەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات. بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فەرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە بۆتان ڕەوانەکراوە، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخەتان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن. نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمایی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکەکاراندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێت بڵێت: خۆزگە بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە چاکەکاران بم. نەخێر وانییە، مۆڵەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاستی کاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتە بڕوات پێنەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتت هەڵدەبڕی لەئاستیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکاندا بوویت. جا ڕۆژی قیامەت

دەبینیت، ئەوانەی درۆیان بەناوی خواوە دەکرد ڕووخساریان ڕەش و تاریکە، مەگەر شوێن و جێگا بۆ ئەو خۆبەزلزان و لوتبەرزانە لە ئاگری دۆزەخدا نییە؟! خوای گەورە ئەوانە ڕزگار دەکات کە دینداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشییەکیان توش نایەت و دلگرانیش نابن.

بۆ تەنها ساتێك بیربکەنەوە و لەخۆتان بپرسن: ئایا دەکرێت مرۆڤێك نموونەی ئەم وتانە بلێت؟!

بەزەیی یەکەمین سیفەتی خوایە لە کتێبەکەیدا:

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە تێبگەین بۆچی خوای گەورە یەکەمین سیفەتی خۆی لە کتێبەکەیدا بە دوو ناو دەستپێدەکات ئەوانیش "الرّحمنِ الرّحيم"، تەنانەت قورئان ناخوێنین و ڕکاتێك نوێژ ناکەین ئەگەر بەم ئایەتە مەزنە دەستپێنەکەین، هیچ ناخۆین و ناخۆینەوە هیچ کارێك ناکەین بە (بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ) دەست پێنەکەین.

با شەو و ڕۆژ ڕەحمەت لە زەینماندا بێت، ئیدی دەبێتە بەشێك لە ژیانمان. ئەمڕۆ لە ڕۆژئاوادا ئەو حاڵەتە زۆر کەمە تەنانەت گەیشتونەتە ئەو ڕایەی فێربوونی بەزەیی بۆ چارەسەری کێشەکانیان زۆر گرنگە.

ناوی "الرّحمن" لە قورئاندا (٥٧)جار دووپات بووەتەوە و ناوی "الرّحيم" (١١٤) جار، واتە دووهێند. وەسفی (رحيم) یەك جار وەك سیفەتی باشترین بەدیهێنراو (پەیامبەری خوا (ﷺ)) هاتووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ التوبة/١٢٨، واتە: (ئەی خەڵکینە) سوێند بەخوا بێگومان پێغەمبەرێکتان بۆ ڕەوانەکراوە کە هەر یەکێکە لەخۆتان، توشبوونتان بە بەڵا و ناخۆشی بەلایەوە زۆر سەختە، زۆر بە تەنگیشتانەوەیە و پەرۆشە لەسەرتان، زۆر دڵسۆزی باوەڕدارانە و میهرەبان و دلۆڤانە بۆیان.

سیفەتی میهرەبانی (الرّحمة) لەقورئاندا لەپتر لە (١٠٠) ئایەتدا هاتووە، لەبەرئەوەی خوای گەورە فێری میهرەبانی و بەزەییمان بکات و بەم ڕێنماییە نایابانە کار لە دەروونەکانمان بکات.

مێژوونووسان دەڵێن: مێژوو فەتحکارێکی بەخۆیەوە نەبینیوە بەسۆز و میهرەبانتر لە موسڵمانان!

لە مامەڵە و ڕەوشت و فتوحاتەکانیان و سۆزیان بە ئاژەڵان و لە هەموو جوڵـە و کارێکیانـدا بـەزەیی و میهرەبـانی دەدرەوشـێتەوە، هۆیەکەشـی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێنوێنیە بەهێزەکانی قورئان. ئـەم ڕێنماییانەیـە کـە ئـەمڕۆ ڕۆژئاوا بانگەوازی بۆ دەکات!!

بە هەر بێباوەڕێك بە کتێبی خودا دەڵێین:

ئێوە مەسەلەکانی ڕەوشت و یاسادانان بۆ پسپۆڕان دادەنێن، ئـەوەتا پسپۆڕان دەگەڕێنەوە بۆ بنەما قورئانیەکان، ئیدی بۆچی دوژمنایـەتی ئـەم بنەمایانە دەکەن؟ لەگەڵمدا تەماشای ئەم بانگە ئیلاهیە لێوان لـە سۆز و میهرەبانیـە بکـەن و هەڵبـژێرن خۆتـان لـە کـوێ دادەنـێن، پـەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ وَٱتَّبِعُوٓا۟ أَحْسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِى جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِى كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ جَآءَتْكَ ءَايَٰتِى فَكَذَّبْتَ بِهَا وَٱسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُوا۟ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ ۚ أَلَيْسَ فِى جَهَنَّمَ مَثْوًى

هێزی کاریگەریی لەسەر ئەوانی تر

کێ لە ئێمە کە لەگەڵ ئەوانی دی مامەڵە دەکات حەز ناکات و خۆزگە ناخوازێت شوێنەواری باش لە دەروونیاندا بەجێ بهێڵێت؟ کێ لە ئێمە ناخوازێت متمانەی دەوروبەری بەدەست بهێنێت و تێڕوانینێکی ئیجابی دەربارەی کەسێتیی بدات؟ ئاخۆ ڕێگای دەستەبەرکردنی ئەو کارە چییە؟

چەند تەکنیکێك هەن دەکرێت مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا و لەمیانەی مامەڵەکردنی لەگەڵ کۆمەڵگای دەوروبەریدا بەکاریان بهێنێت، دواتر ئیجابیانە کاریگەری لەسەریان دەبێت و متمانە و خۆشەویستیان بەدەست دێنێت. ئەم تەکنیکانە نووسەری ئەمریکی بەناوبانگ "دیل کارینگی" باسی لێوە کردوون. ئەم شێوازانەی لەدوای گەلە تاقیکردنەوەیەك باسکردووە کە پتر لە (٣٠ ساڵ)ی خایاندووە.

ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوە بوو هەر هەمان ئەو خاڵانەی نووسەری ئەمریکی "دیل کارینگی" باسی دەکات دروست هەر ئەوانەن کە قورئانی پیرۆز باسیان دەکات!! "دیل کارینگی" لە کتێبەکەیدا "چۆن هاوڕێیان بەدەست دێنیت و کار لە خەڵك دەکەیت؟" باس لەم شێوازانە دەکات:

شێوازی یەکەم: دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ

باشترین ڕێگای بەدەستهێنانی ئەوانی تر و کارلێکردنیان ئەوەیە لە مشتومڕ دووربکەویتەوە! هێندەی دەکرێت هەوڵی پوخت کردنەوەی وتە

بدەیت، چونکە مشتومڕ متمانەی ئەوانی تر بە تۆ کەم دەکاتەوە، لەدوای ئەوە هێزی کاریگەریت لەسەریان لاواز دەبێت.

قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم شێوازەی باسکردووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ ﴾النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕداران) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بەجوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

لێرەدا دەبینین قورئان بە ڕەهایی نەهی لە مشتومڕ لێنەکردووین، بەڵکو فەرمانی گفتوگۆی باشی پێداوین، چونکە لەڕووی زانستییەوە دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ و گفتوگۆ کارێکی ئەستەمە. کەسانێك هەن گفتوگۆیان لەگەڵ نەکرێت متمانەیان بەدەست ناهێنرێت.

لێرەدا سەرم سوڕدەمێنێت لەو کەسانەی گومان لە پەیامی محمد (ﷺ) دەکەن، ئەگەر قسەکانیان لەسەر پەیامبەری میهرەبانیش دروست بێت ئیدی بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ پێکردووین بە باشترین شێوە؟ بۆچی فەرمانی بە گفتوگۆ و وتووێژ بەجوانترین شێوەی پێداوین؟ تاکە ڕاڤەیەك بۆ بوونی ئەم ڕێنماییانە لە قورئاندا ئەوەیە کە کتێبی خوای میهرەبانە.

شێوازی دووەم: دوورکەوتنەوە لە توڕەیی و هەڵچوون

"دیل کارینگی" دەڵێت: پێویستە شێوازت لە چارەسەری کێشەکاندا لەسەر بنەمای میهرەبانی و نەرمونیانی و حیکمەت بێت، هەوڵبدە لە هەڵچوون و توڕەبوون و ڕاڕایی دووربکەویتەوە، چونکە هەڵچوون شوێنەواری سەلبی لەلای ئەوانی تر جێدێڵێت و بیرۆکەیەکی هەڵە دەربارەی کەسێتیت وەردەگرن.

لێرەدا سەرلەنوێ ئامۆژگاری پێغەمبەر (ﷺ) دێنینەوە یاد بۆ ئەو دەشتەکیەی چەند جارێك دووپاتی کردەوە: "توڕەمەبە... توڕەمەبە... توڕەمەبە...". هەروەها وتەی پەروەردگار کە دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

پاکوبێگەردی بۆ خوای گەورە: لەگەڵمدا تەماشای شێوازی قورئان بکەن لە پەروەردەکردنی کەسێتی باوەڕداردا، خۆشبوون لە خەڵك، خوارنەوەی ڕق و پەلەنەکردن و هەڵنەچوون، هەموو ئەوانە کاریگەری ئیجابی دەدەن و تێڕوانینێکی باش و دروست لە دڵ و ئەقڵەکانی دەوروبەرتدا جێدێڵن!

شێوازی سێیەم: وشەی جوان کاریگەری زیاترە

لە گرنگترین ئەو شێوازانەی زانایـانی دەروونـاس ئامۆژگـاری پێدەکـەن بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر ئەوانی تر، وشەی جوانە (الكلمة الطيبة). ئەگەر مرۆڤێك لەبەردەمتدا هەڵەی کرد پێویست ناکات پێـی بڵێیـت هەڵـەت کردووە، بـەڵکو ناڕاستـەوخۆ ئامۆژگـاری بکـە، بـەجۆرێك کـە وشـە بـاش و جوانەکان هەڵبژێریت لە دەربڕینـی ڕا و بۆچـوونت بەرامبـەری، ئـەم ڕێگایـە شوێنەوارێکی نایاب لە دەروونی کەسانی دەوروبەرتدا جێدێڵێت.

لێرەدا دەگەڕێینەوە بۆ کتێبی خوا کاتێك دەفـەرموێت: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسۡنٗا﴾البقرة/٨٣، واتە: گوفتاری چاك و جوان ڕوو بەخەڵکی بڵێن.

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَلَمۡ تَرَ كَيۡفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلٗا كَلِمَةٗ طَيِّبَةٗ كَشَجَرَةٖ طَيِّبَةٍ أَصۡلُهَا ثَابِتٞ وَفَرۡعُهَا فِي ٱلسَّمَآءِ ٢٤ تُؤۡتِيٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينِۭ بِإِذۡنِ رَبِّهَاۗ وَيَضۡرِبُ ٱللَّهُ ٱلۡأَمۡثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمۡ يَتَذَكَّرُونَ﴾ إبراهيم/٢٤-٢٥، واتـە: ئایـا نـەتانبینیوە و نـەتانزانیوە چۆن خـوا نموونـە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك. کە وەك درەختی چاك و بەردار وایـە، ڕەگـی بـە تونـدی داکوتـاوە لـە زەویـدا، لـق و پۆپەکانیشـی بـە ئاسمانـدا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبوومی (پاك و جـوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پـەروەردگاری، جـا خـوای پـەروەردگار ئەم نموونانە بۆ خەڵکی دەهێنێتەوە، بەڵکو یاداوەری وەربگرن.

لەبەرئەوە خوێنەری بـەڕێز! هەوڵبـدە باشـترین وشـەکان بەکاربێنـە بـۆ وتووێژ لەگەڵ ئەوانی تر، گـوێگرێکی باشـبە بۆیـان. زۆر قسـە مەکـە، بـەڵکو هەوڵبدە گوێبگرە، چونکە ئەوە هەڵەکانت کـەم دەکاتـەوە و بـە دیمـەنێکی

جوان لەبەردەم ئەوانی تردا پێشانت دەدا. مرۆڤ کەسێکی خۆش دەوێت گوێی بۆ بگرێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ﴿٧٠﴾ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا﴾الأحزاب/٧٠-٧١، واتە: ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەمیشە قسەی بەجێ و بەسوود بکەن. ئەوسا ئیتر کردەوەکانتان چاك و بەجێ و پەسەند دەکات، لە گوناهەکانیشتان خۆش دەبێت، جا ئەوەی فەرمانبەرداری خوا و پێغەمبەرەکەی بێت، ئەوە بەڕاستی سەرکەوتن و سەرفرازییەکی بێئەندازە و بێسنووری بەدەستهێناوە.

ئەم ئایەتانە جەخت دەکەنەوە دەبێت باوەڕدار وتەکانی لە شوێنی گونجاودا دابنێت، ئەگەر وایکرد خوای گەورە کارەکانی بۆ باش دەکات و ئەم شێوازە هۆیەك دەبێت بۆ سەرکەوتن لە دونیا و دوارۆژیدا.

شێوازی چوارەم: دەست بە هەڵەکەتەوە مەگرە

زانایانی دەروونناس و لەوانیش "دیل کارینگی" جەخت دەکەنەوە کە داننان بە هەڵەدا فەزیلەیە و لەچاوی خەڵکدا بەرزت دەکاتەوە. هەوڵمەدە ڕاستی ڕایەکەت بسەلمێنیت لەکاتێکدا دەزانیت لە هەڵەدایت، بەڵکو هەوڵبدە لە وتووێژدا نەرمونیان بیت و دان بە هەڵەتدا بنێیت. ئەم شێوازە تێڕوانینێك بەوانی تر دەدات کە تۆ ڕاستگۆیت و ئەوەش متمانەیان بە تۆ و کاریگەریت لەسەریان پتر دەکات.

پێغەمبـەر (ﷺ) ئـەم شـێوازەی باسـکردووە بـە وتـەی: ﴿هـەموو ئادەمیزادێـك هەڵـە دەکـات، باشـترین هەڵـەکارانیش تەوبـەکارانن﴾ واتـە باشترین کارێك پێی هەڵدەستیت ئەوەیە لەبەردەم پەروەردگاردا دان بە هەڵەکانتدا بنێیت، تەوبە بکەیت و بۆ لای خوا بگەڕێیتەوە، هەروەها داوای لێبوردن لەو کەسانە بکەیت کە هەڵە و خراپەت لەگەڵ کردوون.

شـێوازی پێنجـەم: ڕاسـتگۆیی کـورتترین ڕێگـای بەدەستهێنانی متمانەی ئەوانی تره

ئێمە ئـەمڕۆ دونیـای ڕۆژئـاوا دەبینین بـە ڕاستگۆیی لە مامەڵـەدا جیـا دەکرێنـەوە، لەبەرئـەوە نـا کـە ئاینەکـەیان فـەرمانیان پـێ دەکـات، لـە زۆربەیاندا ئایین نییە، بەڵکو لەبەرئەوەی ئاشکرایان کردووە کـە ڕاسـتگۆیی بنەمای سەرکەوتنە لە ژیاندا.

زانایانی دەروونناس جەخت دەکەنەوە ڕێگای کـورت بـۆ بەدەسـتهێنانی خـەڵکانی تـر و کاریگـەری لەسـەریان بریتیـە لـە ڕاسـتگۆیی لـە گوفتـار و کرداردا.

لێرەدا وتەی پەروەردگار دێنینـەوە یـاد کـە دەفـەرمووێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ﴿٢﴾ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ﴾الصـف/٢-٣، واتـە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، بۆچـی شتێك دەڵێن و ئەنجامی نادەن؟ بۆچی گوفتارتان دژی کردارتانە؟! خەشم و ڕقێکی گەورەیە لای خوا ئەوەی کە دەیڵێن و نایکەن.

هـەروەها دەفـەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتـە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە لـەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەوڵبدەن هەمیشە لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ئایـەتێکی گـەورە هەیـە هێزێکـی سـەیرم تێدا بینیـوە بـۆ چارەسـەری دیاردەی درۆکردن کە ئەمڕۆ بەخێرایی ڕووناکی بڵاوبووەتەوە!!

ئەم ئایەتە لەگـەڵمان دەدوێـت و پێمـان دەفـەرموێت: ﴿فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ﴾محمد/٢١، واتە: ئەگەر لەگـەڵ خـوادا ڕاسـت بوونایـە، ئـەوە چاکتر بوو بۆیان.

ئەگـەر هـەموو مرۆڤێـك ئـەم وشـە ئیلاهیانـە لەبـەر بکـات و لـە سـاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستێکدا کـە دەشـێت درۆی تێدا بکـات، وەیادیـان بێنێتـەوە، ئـەم وشـانە باشـترین چارەسـەر دەبـن، هۆیـەك دەبـن بـۆ دوورکەوتنەوەمان لە درۆکردن، هەر ئەوە ڕێـزی ئـەوانی تـر و متمانـەیانمان بۆ دەستەبەر دەکات و دەتوانین کاریگەریمان لەسەریان هەبێت.

شێوازی شەشەم: وشەی "نەخێر" بەکارمەهێنە

ئەوە وشەیەکی سەلبیە و بەپێی توانا هەوڵی لێ دوورکەوتنەوەی بـدە! لەبری ئەوەی بە کەسێك بڵێیت بۆچی ئەو کارەت کرد، یان بڵێیت ئەو کارە مەکە، دەستەواژەکە بگـۆڕە بـە دەسـتەواژەیەکی ئیجـابی، پێـی بڵـێ: ڕات چۆنە ئەو کارە بکەیت؟! یان بڵێ: ئایا تۆش وادەبینیـت (لەگـەڵم هـاوڕای) ئەم کارە باشترە؟!

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) ئەم شێوازەیان لە کەسانی سەرکەوتوو و خاوەن سامان و ناوبانگەکاندا دۆزیوەتەوە، بینیویانە شێوازی مامەڵەکردنیان لەگەڵ ئەوانی تر بە ئامۆژگارییە نەك بە بەهەڵەدانانی خەڵك و زەمکردن و سەرزەنشتکردنیان.

لێرەدا باشتر لەو نموونەیە نابینم کە پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) بۆی باسکردووین کاتێك "ئەنەسی کوڕی مالیك" ماوەی دە ساڵ خزمەتی کردووە، لەو ماوەیەدا دەستەواژەی " بۆ ئەوەت کرد"ی لە پێغەمبەر (ﷺ) نەبیستووە، دەستەواژەی سەرزەنشت یان هەر دەستەواژەیەکی سەلبی نەبیستووە، بەڵکو پێغەمبەری بەزەیی و میهرەبانی (ﷺ) دەستەواژەی زۆر ئیجابی بەکارهێناوە لە مامەڵەکردنی لەگەڵ ئەوانی تردا، دەبێت ئێمەش بەوجۆرە بین.

شێوازی حەوتەم: خۆبەگەورە زانین خراپترین سیفەتە لە مرۆڤدا هەبێت

زانایانی دەروونناس خۆبەزلزانین دەچوێنن بەو بەربەستە ئەستورەی لە خۆشەویستی و ڕێزی ئەوانی تر داتدەبڕێت، بەدوایدا کاریگەریت لەسەریان سەلبی دەبێت. توێژینەوەی زۆر هەن جەخت لەسەر خاکیبوون دەکەنەوە بۆ بەدەستهێنانی متمانەی خەڵك، هەروەها دوورکەتنەوە لە چاوچنۆکی و ئیرەیی بردن و جگە لەوانەش لە سیفەتە بەدەکان.

پێغەمبەر (ﷺ) پێش زانایانی دەروونناس کەوتووە لە پێدانی نایابترین ڕێسا بۆ دەستخستنی خۆشەویستی خەڵك، کاتێك دەفەرموێت: ﴿وآزهد فِيما عِندَ النّاس يُحبّك النّاس﴾، لەگەڵمدا لەم وشانەی پێغەمبەر (ﷺ)

ڕابمێنە کە ئەگەر جێبەجێمان کردن، چارەسەری زۆرینـەی کێشـەکانی ئـەم سەردەمە دەبن.

پەروەردگار بەتوندی نەهی لە خۆبەزلزانین کـردووە بـە وتـەی: ﴿إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْتَكْبِرِينَ﴾النحل/٢٣، واتە: خوای گـەورە ئـەو کەسانەی خـۆش ناوێت کە لوتبەرزن و خۆ بەگەورە دەنوێنن.

هەر کەس لەبەر خوا ملکەچ و خاکی بوو خوای گەورە بەرزی دەکاتەوە، ئەم تەکنیکە لە مامەڵـەکردن لەگـەڵ خەڵکیـدا بـە بـەهێزی متمانـەیانت بـۆ بەدەستدێنێت، چونکە خوای گەورە مرۆڤی لەسەر فیترەتی مەیل و حـەزی خێر و چاکەویستی و خاکیبوون و ڕاستگۆیی بەدیهێناوە، لەبەرئەوە کاتێـك لـە مامەڵـەکردنت لەگـەڵ ئـەوانی تـردا پـەیڕەوی ئـەم یاسـایانە دەکـەیت، لەوکاتەدا لەگەڵ ناخ و فیترەتیاندا دەدوێیت، دواجار ئیجابیانـە کاریگـەریت لەسەریان دەبێت، هەر ئەوەشـە کـە هـەموونمان ئارەزوومانـە و هـەوڵی بـۆ دەدەین.

بایەخی ڕەفتاری ئیجابی

لە وتارێکدا کە پێگەی ئەلیکترۆنی (BBC) بڵاویکردووەتەوە هاتووە: توێژەرانی زانکۆی (تەکساس) دۆزیویانەتەوە ڕەفتاری ئیجابی دەبێتە هۆی دواخستنی قۆناغەکانی پیری. توێژەران ئەوەش سەربار دەکەن: ئەو کەسانەی بە دیدێکی لێوان لە ئومێد و هیواوە دەڕواننە ژیان، دەرکەوتنی نیشانەکانی پیرێتیان کەمتر دەبێتەوە بە بەراورد لەگەڵ ڕەشبینەکان. ئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیەی لە گۆڤاری "سیکولوجی ئەند ئەدجینج" بڵاوکرایەوە ئاماژە بەوە دەدات کە فاکتەرە دەروونی و بۆماوەییەکان و تەندروستی جەستەیی، پێکەوە بە کۆ، لە دیاریکردنی خێرایی گەیشتن بە تەمەنی پیریی ڕۆڵ دەبینین.

تیمی توێژینەوە لە زانکۆی (تەکساس) چەند تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر (١٥٥٨) کەسی بەتەمەن ئەنجامدا بۆ لێکۆڵینەوە لە ئەگەری بوونی پەیوەندی لەنێوان هەستە ئیجابیەکان و سەرەتای دەرکەوتنی قۆناغی پیری. لە سەرەتای لێکۆڵینەوەکەدا و بەر لە حەوت ساڵ سەرجەم خۆبەخشەکان لە تەندروستییەکی باشدا بوون.

توێژەران هەستان بە پێوانی نیشانەکانی پیری بەشداربوان لەڕێی پێوانەکردنی لەدەستدانی کێشیان و توانا و خێرایی ڕێکردن و هێزی مشتیان. دواجار گەیشتنە ئەم ئاکامە: ئەو بەشداربوانەی دیدێکی ئیجابیان بۆ ژیان هەیە کەمتر لەوانەی تر نیشانەکانی پیریان تێدا دەردەکەوێت... دواتر توێژەران جەختیان کردەوە لەسەر پێویستی ئەنجامدانی توێژینەوەی

زیاتر بۆ ڕوونکردنەوەی هۆکاری ئەو پەیوەندییە. هەروەها پێشبینیان کرد پێدەچێت هەستە ئیجابیەکان ڕاستەوخۆ کاریگەریان لەسەر تەندروستی هەبێت لەڕێی گۆڕانی هاوسەنگی کیمیایی لە جەستەدا. لەوانەیە هۆی ئەم پەیوەندییە ئەوەبێت کە دیدو تێڕوانینی گەشبینانە یارمەتی باشکردنی تەندروستی مرۆڤ دەدات لەڕێی پەسەندکردنی سەرکەوتنی ئەو کەسانە لە ژیاندا.

لێرەدا دەمەوێت لەگەڵتاندا ئەو وتەیەی پەروەردگار بێنمەوە یاد کە دەفەرموێت: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ یونس/٥٨، واتە: (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

ئەم ئایەتە هەواڵمان دەداتێ کەسی باوەڕدار بە ڕەحم و بەزەیی پەروەردگاری خۆشحاڵ دەبێت، ئەم شادیە جۆرێکە لە ڕەفتاری ئیجابی و جۆرێکی گەشبینیە کە کامەرانی و تەمەن درێژی بە باوەڕدار دەدات و بەرگری جەستە دژ بە نەخۆشییەکان زیاددەکات.

"د.جلین ئوستیر" سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە دەڵێت: لەو باوەڕەدام پەیوەندی هەیە لەنێوان ئەقڵ و جەستەدا، هزر و ڕەفتار و هەستەکانمان بەشێوەیەکی گشتی کاردەکەنە سەر فرمانە جەستەییەکان و تەندروستیمان.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە هەمان گۆڤار بڵاویکردووەتەوە ئاماژە بەوە دەدات کە تێڕوانینی ئەقڵی کاردەکاتە سەر ئەدای جەستە. لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیمی توێژینەوەی زانکۆی "نورث کارولاینا" داوایان لە

(١٥٣) کەس کرد لە تەمەنی جیاوازدا کە تاقیکردنەوە لەسەر زاکیرە بکەن دوای ئەوەی وشەگەلی ئیجابی و سەلبیان دەبیست.

دەسـتەواژە سـەلبیەکان پەشـێوی و گێلـی و خەڵـەفان و دەسـتەواژە ئیجابیـەکانیش بەدەسـتهێنان و چـالاکی و نایـابیوونی لـەخۆدەگرت. ئاکامەکان دەریانخست کە ئەدای زاکیرەی بەشداربووە پێگەیشتووەکانی لێکۆڵینەوەکە لەدوای بیستنی دەستەواژە سەلبیەکان لاواز بوو.

بەپێچەوانەوە جیاوازییەکی زۆر هەبوو لە ئەدای زاکیرەی ئەو لاو و پێگەیشتوانەدا کە دەسـتەواژە ئیجابیـەکانیان بیسـت. توێـژەران وتیـان توێژینەوەکەیان ئامـاژە بەوە دەدات کە ئەگەر وەك ئەوەی ئەندامانێکی کاران مامەڵە لەگەڵ بەتەمەنەکاندا کرا، دواجار بەوجۆرە دەبن. "تۆماس هیس" سەرۆکی تیمە زانستییەکە وتی: "ڕەنگە هۆکارگەلێکی کۆمەڵایەتی هەبن کاریگەری بەهێزیان هەبێت لەسەر ئەدای زاکیرەی پێگەیشتوان".

لێرەدا فەرموودەیەکی پێغەمبەر (ﷺ) دێنینە یاد کە پڕە لە ڕێنمایی ئیجابی، دەفەرموێت: ﴿باوەڕداری بەهێز باشتر و خۆشەویستره لای خوا لە باوەڕداری لاواز﴾. ئەمەش هانی باوەڕدار دەدات تاکو بەهێزبێت نەك تەنها لە جەستەیدا، بەڵکو لە باوەڕ و ڕۆشنبیری و ڕەوشت و ئارامگریشیدا.

ئارامگرتن ڕەفتارێکی ئیجابی مەزنە، تـا ئـەم دواییانـە زانایان دەرکی بایەخەکەیان نەدەزانی. خوای پەروەردگار پاداشتی ئارامگرتنی بە چوونە نێو بەهەشت داناوە. لەگەڵمدا تەماشای ئەم پەیمانە ئیلاهیە نایابە بکە:

﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ الزمر/١٠، واتـە: بەڕاسـتی تـەنها ئارامگران پاداشتیان بێسنوور و بێئەندازەیە.

هەروەها قورئانی پـیرۆز هـەواڵمان دەداتـێ کە هـەرگیز بـاوەڕدار خـەم ناخوات، چونکە خەمخواردن ڕەفتارێکی سەلبیە. ئەگەر لە وشـەی (تحـزن)

لە قورئاندا ڕابمێنین دەبینین هەمیشە وشەی (لا)ی لەپێشەوە هاتووە. ئەمەش گوزارشت لەوە دەکات کە باوەڕدار خەم و پەژارە دایناگرێت (یان هەوڵ دەدات خەم و پەژارە لەخۆی دووربخاتەوە).

لە ناڕەحەتترین بارودۆخدا کە پێغەمبەری مەزنی (ﷺ) پێدا تێپەڕی، کاتێك لەگەڵ "ئەبوبەکری صدیق" لە ئەشکەوتەکەدا بوون، بەهاوەڵەکەی فەرموو: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا﴾التوبة/٤٠، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) بە هاوەڵەکەی وت: خەفەت مەخۆ، دڵنیابە خوامان لەگەڵە.

تەماشا بکە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) هاوەڵەکەی فێردەکات خەم و پەژارە داینەگرێت؟! سوێند بەخوا ئەم وشانە تەنها لە پێغەمبەرێکی ڕاستگۆوەن کە بەتەواوی دەزانێت لەلایەن بەدیهێنەری گەردوونەوە نێردراوە.

فشاری دەروونی و ئارامگرتن

توێژینەوە پزیشکی و دەروونییەکان جەخت لەسەر کاریگەری گەورەی گوشارە دەروونییەکان دەکەنەوە کە مرۆڤ توشیان دێت لەسەر ئەدای کۆئەندامی بەرگری. توێژینەوەیەك کە لە گۆڤاری Proceeding of the National Academy of science دا بلاوکرایەوە ئاشکرایکرد و زانایان تیایدا سەلماندیان کە خانە بەرگرییەکانی ئافرەت توشی پیربوونی پێشوەخت دەبن ئەگەر گرفتاری فشارە دەروونییە بەرزەکان بن.

ئەم ئاکامە ڕەهەندێکی نوێ بۆ کاریگەرییەکانی فشاری دەروونی سەریار دەکات کە پێشتر لە کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکاندا کورت کرابووەوە، لەکاتێکدا کاریگەرییەکی ئاشکرا هەیە لەسەر کۆئەندامی بەرگری جەستە... توێژینەوەکە تەرکیزی کردە سەر (تیلومیر Telomeres) کە لە خانە بەرگریەکاندا هەیە لە (٥٨) ئافرەتدا کە تەمەنیان لەنێوان (٢٠-٥٠ ساڵ)دا بوو. تیلومیر هەڵدەستێت بە ڕووپۆشکردنی کرۆمۆسۆمەکان و کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی ئەو خانانەی بە پێوەرێك بۆ تەمەن دادەنرێن، کە دەگاتە کەمترین بەهای خانەکان، ئەو کاتە لە بەرهەمهێنان دەوەستێت.

توێژینەوەکە سەلماندی تیلومیرەکان لە خانەکانی ئەو ئافرەتانەی گرفتاری هەڵچوون یان کرژی دەروونی بوون ڕێژەی تەمەنیانی کەم کردوەتەوە بە (١٠ ساڵ) بە بەراورد بەوانەی گرفتاری ئەو فشارانە نەبوون. فشاری دەروونی درێژخایەن تەمەنی خانەکانی جەستە کەم دەکاتەوە، گرنگترینیان خانە بەرگریەکانە، هەروەك توێژەر "ئیلیسا ئیبیا" لە زانکۆی

کالیفۆرنیا لە "سـان فرانسیسـکۆ" وتویـەتی... توێـژەران ئاماژەیـان بـەوە داوە کە میکانیزمی ڕاستەقینەی پێکەوەبەستنی ئـەقڵ و خانـەکان هێشـتا نەزانراوە، بەڵام لە کارکردن بـەردەوامن بـۆ زانینـی ئـەوەی کـە ئـاخۆ هـیچ جۆرێکی تری خانە هەن بە کرژی دەروونی کاریگەر بن.

فشاری دەروونی و نۆرەدڵێ

لێکۆڵینەوەیـەکی نـوێ بەڵگەیـەکی زانسـتی پێشـکەش کـرد: کـرژی دەروونـــی ســـۆزیی و جەســـتەیی تونـــد، دەکرێـــت ئـــازاری ســـنگ و نەخۆشـییەکانی دڵ لای ئـەو کەسـانە دروسـت بکـەن کـە کـەم جوڵـەن... توێـژەران گەڕانـەوە بـۆ چـەندین لێکۆڵینـەوە کـە دەربـارەی ئـەم بابەتـە بڵاوکرابوونەوە و سەلماندنی ئەو ڕاستییەیان بینی کـە کۆششـی فیزیـایی و تونـدی سـۆزداری و تـوڕەیی و هەڵچـوونی تونـد، سـەرجەمیان هانـدەری دەرکەوتنی ئەو نیشانانەن. نیشانەکان لە دوای کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێر لە تووشبوون بە هەڵچوونەکەوە دەست پێدەکەن.

توێـژەران لـەو توێژینەوەیـەدا کـە لـە گۆڤـاری Psychosomatic Medicine دا بڵاوبووەتەوە پێناسەی فاکتەری هاندەریان کردووە بـەوەی فاکتەری دەرەکیە، لەوانەیە باری دەروونی یان هەڵچوونێك بێت، کە ڕەنگـە ئاڵوگۆڕێکی ئـەوتۆی لێ دروسـت ببێـت ڕاسـتەوخۆ بـەرەو گرفتـەکانی دڵـی ببات.

فاکتەرە ھاندەرەکانی تر کە ڕەنگە پەیوەست بن بە ئازارێکی کتوپڕی سنگەوە (لەوانەیە چالاکی زایەندیش بگرێتەوە) وەك: زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی ئەلکهول، پەشێویەکانی خەوتن، خواردنی ژەمەخواردنێکی چەور.

بۆ سەلماندنی سەرجەم ھاندەرەکان پێویستیان بە لێکۆڵینەوەی فراوان ھەیە.

فشاری دەروونی و شێرپەنجەی پێست

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر ئاژەلان ئەنجامدراوە و ئاکامەکانی لە گۆڤاری Journal of American Academy of Dermatology بلاوکرایەوە، توێژەران بۆیان دەرکەوتووە کە بەرکەوتەیی مێشك بۆ فشاری دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی پێکەوە، دەبێتەھۆی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست، لە میانەی نیوەی ئەو ماوە زەمەنیەی تیایدا ڕوودەدات، بە بەراورد بەو حاڵەتانەی کەسێك کە تەنها بەرکەوتەی تیشکەکە ببێت.

بەرنامەکانی کەمکردنەوەی کرژی دەروونی، وەك: یۆگا و ڕامێنانەکانی ڕامان، ڕەنگە یارمەتی خۆپارێزی ئەو کەسانە بدات کە مەترسی توشبوونیان بە شێرپەنجەی پێست ھەیە. بەرنامەکانی کەمکردنەوەی فشاری دەروونی یارمەتی زۆری خەڵك دەدات، بەلام مەسەلەکە بایەخدارتر دەبێت بۆ ئەو کەسانەی تر کە ڕێژەی مەترسی تووشبوونیان بە

شـێرپەنجەی پێست بـەرزترە، بەوپێیـەی کـە "فرانسیسکۆ توسـك" مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی نەخۆشییەکانی پێست لـە دامـەزراوەکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی وتویەتی.

لێکۆڵینەوەکە لەسەر(٤٠ مشك) ئەنجامدراوە، تـەنها لـەماوەی حـەوت هەفتـەدا یەکـەم توشـبوون بـە وەرەم لـە مشـکە بەرکەوتـەکان بـە کـرژی دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی دەرکەوت، بەڵام ئەو مشـکانەی تـەنها بەرکەوتـەی تیشـکەکە بـوون دوای تێپـەڕبوونی بەلایـەنی کەمـەوە سـیانزە هەفتەش هێشتا توشـی وەرەم نـەبوون. لـەدوای تێپـەڕبوونی (٢١ هەفتـە) لەسەر بەرکەوتەبوون بە فاکتەرە زەرەرمەنـدەکان، چـواردە دانـە لـەو چـل مشکە توشـی شـێرپەنجەی پێست بـوون، لەگـەڵ دوو مشـك کـە بـە کـرژی دەروونی بەرکەوتە نەبوون.

"د.توسـك" دەڵێـت: "بەڵگـەگـەلی زۆر هـەن لەسـەر بـوونی کاریگـەرییـە سـەلبیەکانی فشـاری دەروونـی درێژخایـەن لەسـەر کۆئەنـدامی بـەرگریی و بەشەکانی جەستەمان، بەڵام بۆ یارمەتی دۆزینەوەی گەلە سـتراتیژی نـوێی چارەسەر پێویستمان بە تێگەیشتنی ئـەو میکانیزمانەیـە کـە تیایدا کـرژی دەروونی کاردەکاتە سەر دروستبوونی ئەو وەرەمە شێرپەنجەییانە."

فشاری دەروونی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ

لـەم دواییانـەدا ئاکـامی لێکۆڵینەوەیـەك بڵاوبـووەوە پەیوەنـدی نێـوان گـۆڕانی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵی خـوێنی ڕوون کـردەوە لەگـەڵ ڕادەی کاریگەربوونی تاك بە کرژی دەروونی و ڕێگای مامەڵە لەگەڵ کردنی. ئەگـەر کەسـێك توشـی فشـارێکی دەروونـی بـووەوە و بـەهۆی کاریگەریـە توندەکانیـەوە خـۆی بەدەسـتەوە دا، ئاسـتی کۆلیسـترۆڵ تێکدەچـێ و لـەماوەی چـەند سـاڵێکی کـەمی دواتـردا خـراپتر دەبێـت، بـە بـەراورد بـەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئەم جۆرە کرژیە نابنەوە.

ئەو لێکۆڵینەوەیەی "ئەندرۆ ستبتو" لـە زانکـۆی لەنـدەن سەرپەرشـتی کرد، (٢٠٠) کەسی لە هەردوو ڕەگەز گرتەوە لە قۆنـاغی ناوەنـدی تەمەنـدا، پێشـتر کەسـیان توشـی گرفتـەکانی دڵ و بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێن نەبوو بوون. نموونە لە خوێنی هەریەکەیان وەرگیرا، لەگـەڵ هەڵسـەنگاندنی ئاسـتی کـرژی دەروونـی لای هـەر تاکێـك، لـەدوای ئـەوە خرانـە بـەر دوو تاقیکردنەوەی دەروونی جیاوازەوە و ڕاستەوخۆ بڕی کۆلیسترۆڵی خوێنیان پێوانەکرا، زیادبوونی بەرچاو دەرکەوت لە ئاستی ئاسایی کۆلیسترۆڵیاندا.

دوای سێ ساڵی تر پێوانەکردنەکە دووبارە کرایەوە، ئاکام ئـەوەبوو کـە هـەمان ئاسـتی بەرزبوونـەوەی کۆلیسـترۆڵ لای هـەر دوو ڕەگەزەکـە بـە یەکسانی دەرکەوت، لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی هەندێك فاکتەری وەك ئامـاژەی

قــەبارەی بارســتایی لــەش و جگەرەکێشــان و چارەســەری هۆرمــۆنی و خواردنەوەی ئەلکهول.

"ستبتو"ی توێـژەر لـە لێکۆڵینەوەیەکدا کـە لـە گۆڤـاری (Health psychology) بڵاوکرایەوە، دەڵێت: "وەڵامدانەوەی کۆلیسترۆڵ بۆ کرژی دەروونی بەزۆریی کاردانەوەی دەبێت لەسەر چۆنیەتی کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ ئەو تەحەددیانەی ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبنـەوە. لەبەرئـەوە چـەند کـارلێکی کۆلیسترۆڵ بۆ کرژی زیاتر بێت، وەڵامدانەوە بـۆ هەڵچـوونە دەروونییـەکانی ڕۆژانـە زیـاتر دەبێـت. کەڵەکـەبوونی ئـەم وەڵامدانەوانـە لەگـەڵ هەڵچـوونە بەردەوامـەکانی ژیانـدا دەبێتـەهۆی زیـادبوونی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵ یـان چەورییەکان بەگشتی لە سێ ساڵی دواتردا".

هەروەها وتی: "دەبێت بزانین کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ کۆشش و ماندوبوون یان کرژی دەروونی، یەکێکە لەو میکانیزمانەی ڕەنگـە ئاسـتی کۆلیسـترۆڵی خوێن بەرزبکاتەوە. ئاشکراکراوە کرژی دەروونـی شـێوەی جیـاوازی هەیـە، لەوانـە ژیـان لەگـەڵ نەخۆشـی درێژخایـەن، چـوون بـۆ وەزیفـە یـان تاقیکردنەوە، زیانی ماددی، هەژمارکردنی خەرجی ڕۆژانە، دەشـێت لەگـەڵ کاتدا کاریگەرییان زیادبکات، وێڕای ئەوە کە کارلێکی کەسەکان لەگەڵ ئـەم حاڵەتەدا لە یەکێکەوە بۆ ئەوی تر دەگۆڕێت".

بـەم شـێوەیە زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان جـەخت لەسـەر مەترسـی فشـارە دەروونییـەکان و چارەسـەر نـەکردن و خۆبەدەسـتەوەدان دەکەنـەوە... لێرەدا ڕەنگە دەرکی ئەوە بکەین کە بۆچی ژمارەی ئەو ئایەتانەی قورئـانی پـیرۆز هێنـدە زۆرن کـە باسـی ئـارامگرتن دەکـەن. پێغەمبـەریش (ﷺ) ئـارامگری یەکـەم بـووە، ئـەوەش توانایـەکمان دەداتـێ لـە ئـارامگریی و چارەسەری فشاری دەروونیدا.

ئەی چی دەربارەی باوەڕدار؟!

باوەڕدار دوورترین خەڵکە لە فشاری دەروونییەوە، بۆچی؟ چونکە خوای گەورە چارەسەرێکی بەهێزی پێداوە، ئەویش ئارامگرییە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾آل عمران/١٨٦، واتە: ئەگەر خۆڕاگربن و پارێزکاربن و لەخوا بترسن، بەڕاستی ئەو هەڵوێستە لە کارە پەسەند و کردەوە پایەدارەکانە.

بێباوەڕ وەها تەماشای دونیا دەکات وەك ئەوەی کۆتایی هەموو شتێکە، لەدوای مردن ژیانێك بوونی نییە، ئەوەش ئازار و ژانەکانی زیاددەکات و ئەو فشارە دەروونیانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە چەند هێند دەبن، چونکە چارەسەرێك بۆ کێشە و گرفتەکانی نادۆزێتەوە.

باوەڕدار لەبەر ڕەزامەندی پەروەردگار ئارام دەگرێت، بەوپەڕی هێمنی و ڕەزامەندی و کامەرانییەوە ئارام دەگرێت و هەوڵی چارەسەری فشارە دەروونییەکان دەدات، دەبینی لە توندترین حاڵەتەکانی فشاری دەروونیدا کامەرانە و ڕازییە بە قەزا و قەدەری خوا. پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿سەرسام بووم لە حاڵی باوەڕدار. ئەگەر توشی ناڕەحەتیەك بوو ئارام دەگرێت و ئەوە خێر و چاکەیە بۆی، خۆئەگەر توشی خۆشی بوو سوپاسگوزار دەبێت و ئەوەش خێر و چاکەیە بۆی﴾.

لێرەدا بایەخی باوەڕبوون بە خوای پەروەردگار تێدەگەین. کۆمەڵێك لە توێژەرانی بەریتانی گەیشتونەتە ئەوەی کە باوەڕبوون بە خوا هەستکردن بە ئازار کەم دەکاتەوە. ڕۆژنامەی "دایلی مایل"ی بەریتانی ئاماژەی داوە کە ئەکادیمیەکان لە ناوەندی ئۆکسفۆردی بەریتانیا بۆ زانستە زەینیەکان تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر ١٢ کاسۆلیکی و ١٢ بێباوەڕ ئەنجامدا بۆ زانینی

جۆری مامەڵەیان لەگەڵ ئازاردا لەڕێی بەرخستنیان بۆ لێدانی کارەبایی. دەرکەوت کاسۆلیکیەکان توانیان ڕێگری زۆری ئەو ئازارە بکەن کە لێدانە کارەباییەکان دروستیان دەکرد، هەروەها توانای چالاککردنی ئەو بەشەی مێشکیان هەبوو کە پەیوەستە بە کۆنترۆڵکردنی ئازارەوە.

بە چاودێریکردنی بەشی ڕاستی مێشك، توێژەران ئاشکرایان کرد کە میکانیزمە دەمارییەکانی پەیوەست بە دەستبەسەرداگرتنی ئازار چالاك بووە، بەڵام بێباوەڕەکان مێشکیان هیچ چالاکیەکی پەیوەست بە ئاستەکانی ئازاری بەخۆوە نەبینی و بەدرێژایی ماوەی تاقیکردنەوەکە وەك خۆی مایەوە.

رابمێنن چۆن باوەڕبوون بە خوای مەزن ئارامگریی و توانای بەرگەگرتن بە مرۆڤ دەدات.

لەڕاستیدا ئیسلام ئاینێکی زۆر بەهێزە، ئەگەر کەسی "باوەڕدار بە خوا" لە ئاینەکانی تردا بەوجۆرە سوود لە باوەڕەکەی وەربگرێت، ئیدی حاڵەکە چۆن دەبێت بۆ موسڵمان کە شوێنکەوتەی ئاینی هەقە؟ بەدڵنیاییەوە دەبێت کاریگەری باوەڕەکەی بە سەد جار بەهێزتر بێت. خۆزگەم خواستووە لە زانا و پزیشکانمان تاقیکردنەوەی هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوانەی کە ڕۆژئاوا ئەنجامی دەدەن لەسەر خەڵکانێکی موسڵمان ئەنجامی بدەن!

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە فەرمانمان بە ئارامگرتن پێدەکات و دڵنیای کردووینەتەوە ئەگەر ئارامگر بین، لەگەڵماندایە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾ الأنفال/٤٦، واتە: ئارام بگرن، خوای گەورە لەگەڵ ئارامگراندایە.

ئایا جوانتر لەوە هەیە لە هەموو ساتێکدا خـوا یاوەرت بێـت؟ ئایـا ئـەو هەسـتە بـەس نییـە بـۆ چارەسـەری هـەر فشـارێکی دەروونـی، جۆرەکـەی هەرچی و چۆن بێت؟

لەگەڵمدا لەم دەقە نایابە ڕابمێنن کە هێز و توانا بە بـاوەڕدار دەدات بـۆ چارەسەری گـەورەترین فشـارە دەروونییـەکان، ئـیتر جۆرەکـەی هەرچـۆن بێت، مادام ئاکام بەهەشت و ڕەزامەندی پەروەردگار دەبێت، خوای گـەورە دەفـــــــەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبۡتِغَآءَ وَجۡهِ رَبِّهِمۡ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ وَيَدۡرَءُونَ بِٱلۡحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کـە دانیـان بـەخۆدا گـرت و بـەئارام بـوون بـۆ بەدەسـتهێنانی ڕەزامەنـدیی پـەروەردگاریان و نوێژەکەشـیان بـە چـاکی ئـەنجام داوە و لـەو ڕزق و ڕۆزییەش کە پێمـان بەخشـیون بەخشـیویانە، بـە نهێنـی و بەئاشـکرا و بـە چـاکەکاری و شـێوازی جـوان پـاڵ بـە نادروسـتی و هەڵـە و خراپکاریـەوە دەنـێن، ئـا ئەوانـە سـەرەنجامەکەیان ئـەو خانوبـەرە (ڕازاوەیەیـە لـە بەهەشـتدا). کـە باخـەکانی بەهەشـتی –عەدنـە– بۆیـان ڕازاوەتـەوە، بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسـە لە بـاو و باپیران و هاوسـەرانیان و نـەوەکانیان، جـا فریشـتەکان لەهـەموو دەروازەکانـەوە دەچـن بـۆ سـەردانیان. (دەڵـێن): سـڵاوتان لێبێـت بـەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتـان مسـۆگەر کرد.

هێزی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون

توڕەبوون لەو سیفەتانەیە کە پێغەمبەری میهرەبان (ﷺ) نەهی لێکردووە... هەموومان چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیادە کە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ)، ئامۆژگاری کرد تورە نەبێت، دەشتەکیەکە وتی: زیاتر ئامۆژگاریم بکە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرموی: توڕە مەبە. وتی: زیاتر، فەرموی: توڕە مەبە... پێغەمبەر (ﷺ) "توڕە مەبە"ی دووپات کردەوە تاکو دەشتەکیەکە دەستی لە پرسیارکردن هەڵگرت. پرسیاری ئێمەش *لێرەدا* ئەمەیە: ئەم هەموو بایەخەی پێغەمبەر (ﷺ) بە بابەتی تورەیی بۆچی؟ شوێنەوارە ترسناکەکانی توڕەبوون کامانەن؟ هۆکارەکانی چارەسەر چین؟

توڕەبوونی ئیجابی

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە بانکی زانیارییەکانی "کاهوت" لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت ئەنجامیدا هاتووە کە تێچوونی ساڵانەی توڕەبوون لەسەر ئابووری بەریتانی (١٦ملیار جونەیهی ئیستەرلینیە). توێژینەوەکە دەڵێت: ئەوانەی توڕەدەبن کەلوپەلی فەخاری و پیاڵە و کاسەکان دەشکێنن، پیاوانیش توندتر لە ئافرەتان توڕەدەبن. (٢٠٪)ی ئەو کەسانەی توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا کە ژمارەیان دەگەیشتە (٧٠٠ کەس) وتویانە قەرەباڵغی شەقامەکان پاڵیان پێوە دەنێت بۆ توڕەبوون، بەڵام زیاد لە نیوە وتیان چاوەڕێکردن لەسەر تەلەفۆن توڕەیان دەکات،

چارەکیشیان دەزانن چۆن بەشێوازێکی ئیجابی گوزارشت لە تووڕەییەکانیان بکەن.

"دونا دوسون"ی پسپۆڕ لە دەروونناسیدا دەڵێت: "تووڕەبوون شتێکی زۆر ئاڵۆزە، لەزۆر حاڵەتەکاندا هۆیەکەی ترسە لە خەسارەت، یان لە توشبوون، تەنانەت ترس لە بێئومێدبوون". ئەوان فێرمان دەکەن تووڕەبوون سۆزێکی سەلبیە، بەڵام لەڕاستیدا سۆزێکی ئیجابی و بەسوودە. مەسەلەکە دەکەوێتە سەر ئەو شێوازەی گوزارشتی لە تووڕەبوونەکە پێدەکەین. باشترە گوزارشت لە سۆزەکانمان بکەین و لە جەستە و ئەقڵماندا تۆماریان نەکەین، پێویستە پێداگری بکەین لەوەی بە شێوازێکی ئیجابی تووڕەبوونەکانمان دەربڕین و بیانگۆڕین بۆ کردارێك کە هەڵوێستەکان بگۆڕێت.

تووڕەبوونی سەلبی دەبێتەهۆی دەردانی چەند هۆرمۆنێك کە کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکەن، ئەویش بە تێکشکاندنی خانە سەرەکیەکانی بەرگری.

پێغەمبەر(ﷺ) چۆن تووڕەیی دەشتەکیەکەی چارەسەرکرد؟

لێرەدا وەیاد دێنینەوە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) تووڕە نابێت تەنها لەو حاڵەتەدا نەبێت کە یەکێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوا بشکێنرێت، واتە تووڕەیی پێغەمبەر (ﷺ) بەرەو ئاڕاستەیەکی دیاریکراوە ئەویش پاراستنی سنوور و قەدەغەکراوەکانە، ئەوەش سەلامەتی و ئاسایشی کۆمەڵگا دابین دەکات. هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) بە شێوازێکی خۆی جیادەکرێتەوە لە فێرکاریدا، ئەو هەڵوێستانە دەقۆزێتەوە کە مرۆڤی ئاسایی تووڕە دەبێت تاکو پەند و ئامۆژگاریمان بداتێ.

ڕەنگە چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیاد بێت کە بەتوڕەییەوە هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) و بە زمان و دەربڕینێکی توند لەگەڵیدا دوا، بۆخۆیی ڕاکێشا و بەسەریدا هاواری کرد و وتی: ئەی محمد لەوەی خوا پێیداویت بە منیشی ببەخشە. هاوەڵانی پێغەمبەر زۆر توڕەبوون و ویستیان دەشتەکیەکە بکوژن، بەڵام پێغەمبەری میهرەبانی (ﷺ) پێیوتن: لێگەڕێن لەنێوانی من و ئەو.

ئەو (درودی خوای لەسەر بێت) نەخۆشییەکەی و چارەسەرەکەشی زانی. دەشتەکیەکە توڕە دەبێت و هاوەڵان توڕە دەبن، بەڵام پێغەمبەر (ﷺ) بەوپەڕی هێمنییەوە چارەسەری هەڵوێستەکە دەکات و وانەیەکمان لە چارەسەری توڕەیی دەداتێ. پێغەمبەر (ﷺ) فەرمان بەم دەشتەکیە دەدات چەندی دەوێت لە (بەیتولمال) بیبات، لەو ساتەدا دەشتەکیەکە بەخشندەیی محمد (ﷺ) دەرك دەکات کە پیاوێکی ئاسایی نییە، بەڵکو پێغەمبەرێکی نێردراوە، بۆیە پۆزش بۆ پێغەمبەر (ﷺ) دێنێتەوە و ئیسلامبوونی خۆی ڕادەگەیەنێت.

لێرەدا لەگەڵم ڕابمێنن چۆن پێغەمبەر (ﷺ) ئەم هەڵوێستە دەقۆزێتەوە تاکو هاوەڵانی فێربکات و تەماشای بەرنامەڕێژی ئیجابی بکەن لە شێوازی پێغەمبەردا (ﷺ)، پێیان دەفەرموێت: ئەگەر لێتان بگەڕێم بیکوژن، بە بێباوەڕی دەمرێت.

دواتر ئەم دەشتەکیە ڕۆیشت و هۆزەکەی هێنا و سەرجەمیان موسڵمان بوونی خۆیانیان ڕاگەیاند!! ئێوە و خوداتان ئایا ئەم کەسە پەیامبەری توندوتیژییە یان پەیامبەری بەزەیی و میهرەبانی؟!

توڕەیی كۆئەندامی بەرگری لاواز دەكات

خانمە دكتۆر "ئانا مارشلاند" لە زانكۆی "بیتسبرە" ی ئەمریكی دەڵێت: "خاوەنانی تێكڕاییە بەرزەكانی وریاكەرەوەی دەماری (التنبە العصبي) (نیوروتیسیزم) ڕەنگە كۆئەندامی بەرگریان وەك پێویست بەهێز نەبێت".

توێژەران لە كۆلیژی پزیشكی زانكۆی "بیتسبرە" بە سەرپەرشتی "د.مارشلاند" هەستان بە پشكنینی پەرچەكرداری پتر لە هەشتا خۆبەخش كە دەرزیان لێدرابوو بە (لوقاحی) چارەسەری نەخۆشی پەتای هەوكردنی جگەر، كە نەخۆشییەكی ڤایرۆسیە. (لوقاحەكە) كۆئەندامی بەرگری جەستە چالاك دەكات لەڕێی بەركەوتەیی بۆ بڕێكی زۆر كەمی ڤایرۆس. خۆبەخشەكان خرانە ژێر تاقیكردنەوەی پێوانی سروشتی كەسێتیان و پلەی وریایی دەمارییان.

بینرا ئەوانەی پلەی بەرزیان لە وریایی دەماری هەیە ئارەزووی گۆڕانی توندی میزاژ و توڕەیی زۆر دەكەن، هەروەها وروژاندنیان و بەركەوتەییان بۆ فشار و پەشێویە دەروونییەكان سوك و ئاسانە.

"د.مارشلاند" دەڵێت: "ئاكامەكانی لێكۆڵینەوەكە پاڵپشتی ئەو هزرە دەكات كە دەڵێت خاوەنانی وریایی بەرزی دەماری (التنبە العصبي العالي) كۆئەندامی بەرگریی كەم چالاكتریان هەیە لەوانی تر، ئەمەش وادەكات پتر لەوانی تر ڕووبەڕووی نەخۆشی و نیشانەكانیان ببنەوە".

لە لێكۆڵینەوەیەكدا كە لە "ئوهایو"ی ویلایەتە یەكگرتووەكان ئەنجامدرا ئاماژەی بەوە داوە فشاری دەروونی و دڵەڕاوكێ كاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر قەوارەی هۆرمۆنەكانی جەستە هەیە، لەوانەش

کـۆرتیزۆل کـە کاریگەرییـەکی چـالاکی هەیـە لەسـەر ئـەدای کۆئەنـدامی بەرگری.

کۆنترۆڵ نەکردنی تووڕەیی دەبێتە هۆی کێشی زیادە و چەندین کێشەی تەندروستی

لێکۆڵینەوەیـەکی نـوێ ئـەو ئاکامـەی بەدەسـتەوەدا کـە نـەتوانایی مێردمناڵ (هەرزەکار) لەسەر کۆنترۆڵ نەکردنی تووڕەییەکەی ڕەنگە ببێتـە هۆکاری چەندین کێشەی تەندروستی بۆی لە ئاینـدەدا. ئـەو هەرزەکارانـەی **گرفتاری کێشەگەلێکن لە کۆنترۆڵکردنی تووڕەییان پتر ئەگەری توشبوونیان** هەیـە بـە زیـادبوونی کـێش. زانایـان لـە کۆبوونـەوەی سـاڵانەی کۆمەڵـەی (القلب)ی ئـەمریکی لـە "سـان فرانسیسـکۆ" وتیـان: "ئـەو هەرزەکارانـەی هەسـتی تووڕەبوونیـان کـپ دەکەنـەوە ڕووبـەڕووی مەترسـی قەڵـەوی یـان زیادەکێشی دەبنـەوە، هـەر ئەوەیـە کـە ڕەنگـە ببێتـە هـۆی تووشـبوونیان بەنەخۆشییەکانی وەك نەخۆشی دڵ یان شەکرە".

هــەروەها پزیشــکانی ناوەنـدی زانسـتی دڵ لـە زانکـۆی "تەکســاس" هەستان بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسـەر (١٦٠ هـەرزەکار) کە تەمـەنیان لـەنێوان (١٤ و ١٧ســاڵان) بـوو بـە درێـژایی سـێ سـاڵ. پزیشـکەکان تاقیکردنەوەی دەروونییان بەکارهێنا بۆ زانینـی چۆنیەتی وەڵامدانـەوەیان بۆ تووڕەبوون. دواجار ئاشکرایان کرد ئەو هەرزەکارانەی دەتوانن کـۆنترۆڵی تووڕەییـان بکـەن و لـەکاتی تووڕەییـدا بەشـێوەیەکی گونجـاو هەڵسـوکەوت بکەن، کەمتر بەرەنگاری کێشی زیادەیان دەبنەوە، بەڵام ئەوانەی گرفتـاری کێشــەگەلێکن لــە مامەڵــەکردنیان لەگــەڵ تووڕەییــدا، جــا بــە کپکردنــی

هەستەکانیان یان توڕەبوونی توندیان بێت، زیاتر ئەگەری توشبوونیان بە زیادبوونی کێش هەیە.

پرۆفیسۆر "ویلیەم مولەر" کە سەرکردایەتی تیمی لێکۆڵینەوەکەی کرد دەڵێت: "قەڵەوی (گۆشتنی) پەیوەستە بە ڕێگا ناتەندروستیەکانی دەربڕینی توڕەییەوە". کێشەکانی دەربڕینی توڕەیی ڕەنگە ببێتە هۆی پەشێویەکان لە خواردن و کێشی زیادە کە ئەمیش بەپێی خۆی دەبێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لە تەمەنێکی زوودا. مەسەلەکە لە خواردن و خواردنەوە و مەشقەکاندا کورت نابێتەوە، بەڵکو پێویستە ئاگاداری لایەنی کۆمەڵایەتیش بین.

"د.مایك فیشر" لە زانکۆی بەریتانی بۆ دەستبەسەرداگرتنی توڕەیی جەخت لەوە دەکاتەوە کە ژمارەیەکی زۆر لە هەرزەکاران کێشەگەلێکی پەیوەست بە کۆنترۆڵکردنی توڕەییان هەیە. نزیکەی (٥٠٪)ی ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنیانەی وەریاندەگرین هی باوکانێکن کە گوزارشت لە ترسی خۆیان دەکەن سەبارەت بە مناڵەکانیان.

توڕەبوون توشبوون بە وەستانی دڵ خێراتر دەکات

چەند زانایەکی ئەمریکی وتویانە کە میزاژی خراپی کوڕە گەنجەکان ڕەنگە ببێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لەکاتێکی زووی تەمەنیاندا. ئەمە لە ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەیەکدا هات کە گەیشتە ڕاستییەك: ئەو کوڕە گەنجانەی لەکاتی ماندوویەتی و شەکەتی دەماریدا توڕەدەبن پتر لە خۆیان ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڕێژەیەك کە دەگاتە سێ هێند. لێکۆڵینەوەکە دەریخست، لاوە توڕەکان ئەگەری تووشبوونی

زوویان هەیە بە وەستانی دڵ پتر لە هاوتەمەنە هێمنەکانیان بەرێژەیەك دەگاتە پێنج ئەوەندە، تەنانەت ئەگەر لە خانەوادەیەکیش بن کە مێژوویان لە نەخۆشییەکانی دڵ خاڵی بێت.

خانمە دکتۆر "باتریشیا تشانج" کە سەرپەرشتی بەشێکی ئەو توێژینەوەیەی کرد کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئامادەکرا دەڵێت: "ژمارەیەك لە لاوان گوزارشتیان لە توڕەییان کرد، لەکاتێکدا کە ژمارەیەکی تریان توڕەییان شاردەوە، بەڵام ژمارەیەکی زۆری بەشداربوان خێرا توڕەبوون و هاواریان دەکرد و دەنگیان بەرزدەکردەوە". لێکۆڵینەکە دەریخست میزاژی بەد پێشبینی نەخۆشییەکان دەکات بەر لە دەرکەوتنی نیشانەکانیان، لەو نەخۆشیانەش وەك نەخۆشی شەکرە و پەستانی خوێن.

دووپاتیکردەوە کە باشترین کارێك لاوە توڕەکان بیکەن سەردانی پسپۆڕانە بۆ فێربوونی ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون... وەك دیارە لێکۆڵینەوەکانی پێشوو دەریانخست ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی دڵ بوون "باشبوون" لە تەندروستیاندا تۆماردەکەن کاتێك فێردەبن چۆن کۆنترۆڵی توڕەییان بکەن. "د.تشانج" و هاوڕێکانی لە لێکۆڵینەوەکەیاندا زانیاریان دەربارەی (١٣٠٠ قوتابی) بەکارهێنا کە لە پەیمانگاکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی دەیانخوێند لە ساڵانی نێوان (١٩٤٨ و ١٩٦٤).

"د.تشانج" وتی وێڕای ئەوەی تائێستا نازانرێت چۆن توڕەبوون دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ، بەڵام بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە شەکەتی(إرهاق) هۆی دەردانی بڕێکی زۆرە لەو هۆرمۆنانەی پێیدەوترێت کەتیکۆلامین (Catecholamin)، لەوانە ئەدرینالین کە بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا پێکدێت و ئاماژەکان دەگوێزێتەوە. ئەم هۆرمۆنانە جەستە ئامادە دەکەن بۆ حاڵەتە لەناکاوەکانی وەك توشبوون بە هەڵامەت

(زکام)، یان شەکەتی دەماری یان کۆست (صدمة)، ئەوەش بە هاتنەوەیەك (کرژبوون-تقلص)ی دیواری بۆرییەکانی خوێن و فشار لەسەر دڵ زیاددەکات بە مەبەستی کاری زیاتر (پاڵپێوەنانی بڕێکی سەرباری خوێن).

توڕەیی تەمەن کورت دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەك دەڵێت هەستکردن بە توڕەبوونی توند، مەترسییەکە ڕەنگە هەڕەشە لە ژیانی ئەو کەسانە بکات کە قابیلیەتی توشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ و دووچاری تێکچوونی لێدانەکانی بوون. "د.راشیل لامبرت" لە زانکۆی "بیل" لە ویلایەتی (کونتیکت) لەگەڵ تیمەکەیدا هەستان بە لێکۆڵینەوە لە (٦٢ کەس)ی توشبوو بە نەخۆشییەکانی دڵ و کۆمەڵێکی تر کە ئامێری چاودێری کارەبایی دڵیان بۆ چێنرابوو (ئەم ئامێرە دەتوانێت پەشێویە ترسناکەکان هەست پێبکات و لە حاڵەتی نارێکوپێکیدا پرتەی کارەبایی بدات بۆ گێڕانەوەی لێدانەکانی دڵ بۆ شێوازی سروشتی خۆی).

ئەم لێکۆڵینەوەیە و چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر دەریانخست کە لەرینەوەکانی زەوی و تەنانەت یاریەکانی تۆپی پێ ڕەنگە تێکڕاییەکانی مردن بە وەستانی دڵ بەرز بکەنەوە، تیایدا دڵ لە پاڵنان بە خوێنەوە دەوەستێت... دەربارەی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە لە بڵاوکراوەی تایبەتی "کۆلێژی نەخۆشییەکانی دڵی ئەمریکی" بڵاوکرایەوە، "لامبرت" وتویەتی: "بێگومان کاتێك کۆمەڵەیەکی تەواوی دانیشتوان بخەینە ژێر پەستانگەلی زیادەوە، ئەودەمە حاڵەتەکانی مردنی کتوپڕ تیایاندا زیاددەکات".

نەخۆشە بەشداربووەکانی توێژینەوەکە هەستان بە وەیادهێنانەوەی دیمەنێك کە پێشتر تیایدا تائەوپەڕ توڕەبوون، توێژەرانیش ناسەقامگیری کارەبایی دڵیان پێوانە کرد. "لامبرت" وتی: "تیمەکە هەڵدەستن بە توڕەکردنی نەخۆشەکان، دواجار بینیمان توڕەیی دەبێتەهۆی زیادکردنی پەشێوی کارەبایی دڵی ئەو نەخۆشانە". ئەوانەی لەکاتی توڕەییدا توشی بەرزترین ئاستی پەشێوی بوون لە کارەبای دڵدا، ئەگەرەکانی تووشبوونیان بە ناڕێکوپێکی لێدانەکانی دڵ بەرزبووەوە (لەکاتی چاودێریکردنەکەدا) بە دە هێندی تووشبوونی ئەوانی تر. زانایان بۆ ماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشەکانیان کرد بۆ دیاریکردنی ئەوەی کامیان دواتر توشی وەستانی دڵ بوو و پێویستی بە لێدان هەبوو لە ئامێرەکانی چاودێری سیستمی کارەبایی دڵەوە.

لێرەدا دێتەوە یادمان کاتێك پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) پێیوت: "ئامۆژگاریم بکە"، فەرموی: "توڕە مەبە"، چەند جارێك دووبارەی کردەوە، فەرموی: "توڕە مەبە"... کەس گومانی لە مەترسییەکانی *توڕەیی و کاریگەرییەکانی نییە لەسەر دڵ و مێشك و باری دەروونی مرۆڤ.* لە سەردەمی جاهیلیەتدا توڕەیی سیفەتی بەهێزەکان بووە و سیفەتێکی ستایشکراو بووە لەلایان. پێغەمبەر (ﷺ) نەهی لە توڕەبوون کردووە، بەڵکو خودی خۆی تەنها لە یەك حاڵەتدا نەبێت توڕە نەبووە، ئەوەیە من پێیدەڵێم توڕەبوونی ئیجابی، ئەویش توڕەبوونە لەپێناوی خوای پەروەردگاردا.

پێغەمبەر (ﷺ) هەرگیز لەسەر مەسەلە دونیاییەکان توڕە نەبووە، تەنها کاتێك نەبێت کە سنوورێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوای گەورە شکێنرابێت، لەم مەسەلەیەدا هەرگیز سازشی نەکردووە. ئەم توڕەبوونە

زیان بە مرۆڤ ناگەیەنێت، چونکە پەروەردگارت لەگەڵ دەبێت و هۆیەکانی تەندروستی و لەشساغیت بۆ ئامادە دەکات.

مرۆڤێك کە لە خراپەکاری و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و ئەو هۆیانەی خوای گەورە تورە دەکەن دووردەکەوێتەوە، هەروەها بۆ تورەیی خوا تورە دەبێت، بە بێگومان تەندروستیەکی باشتری دەبێت و باری دەروونیی سەقامگیرتر دەبێت، لەخوای پەروەردگار داواکارین ئارامگریمان پێبدات.

پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿خوای گەورە بەخششێکی فراوانتر لە ئارامگریی بە هیچ کەسێك نەبەخشیوە﴾، لەخوا دەخوازین لەو کەسانە بین کە خوای پەروەردگار لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿وَسَارِعُوٓا۟ إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا ٱلسَّمَـٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا۟ فَـٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا۟ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُوا۟ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا۟ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُو۟لَـٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّـٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَـٰرُ خَـٰلِدِينَ فِيهَا ۚ وَنِعْمَ أَجْرُ ٱلْعَـٰمِلِينَ﴾ آل عمران/١٣٣-١٣٦، واتە: بەپەلەبن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتوەتەوە و ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران. ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی

خۆش دەوێت. ئەوانەش کە تاوان یان گوناهێك ئەنجام دەدەن، یاخود ستەم لە خۆیان دەکەن (دوایی بەخۆیاندا دێنەوە و سزای) خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا کێ هەیە کە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟!! هەروەها لەسەر گوناهو تاوانیان بەردەوام نابن، لەکاتێکدا دەزانن (ئەوە تاوانە). ئا ئەوانە پاداشتیان لێخۆشبوون و لێبوردنە لەلایەن پەروەردگاریانەوە لەگەڵ باخەکانی بەهەشتدا کە چەندین رووبار بەژێر درەخت و بە بەردەم کۆشکەکانیاندا دەڕوات و ژیانی هەمیشەیی تیایدا دەبەنە سەر، ئەم بەهرەیە پاداشتێکی زۆر چاکی کۆششکارانە.

توڕەیی و لێخۆشبوون

لەگەڵمدا ڕابمێنە چۆن قورئانی پیرۆز چارەسەری توڕەبوونی کوشندەی کردووە، پەروەردگار دەربارەی سیفەتی پارێزکاران (متقین) دەدوێت، ئەوانەی وەلامدانەوەیان بۆ پەروەردگاریان هەبووە: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾الشوری/٣٧، واتە: هەر کات کە توڕەدەبن داوای لێخۆشبوون لە خوا دەکەن.

لێخۆشبوون باشترین چارەسەری توڕەییە... خوێنەری ئازیز! دەڵێم: ئایا ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرت لەوە کردووەتەوە چارەسەری هەڵچوونە سەلبیەکانت بکەیت بەوەی لەو کەسە خۆشبیت کە خراپەی لەگەڵ کردوویت، وادابنێیت خوای گەورە لێت ڕازی دەبێت و بە شتێکی باشتر لە تۆڵەسەندنەوە قەرەبووت دەکاتەوە کە بەهەشتە؟!

کەواتە تەماشای ئەو کەسانە بکە کە لەبەر خاتری پەروەردگاریان ئارامیان گرتووە، لەمیانەی ئەم ئایەتەوە بزانە سەرەنجامیان چی دەبێت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (٢٢) جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ (٢٣) سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کە دانیان بەخۆداگرت و بە ئارام بوون بۆ بەدەستهێنانی

ڕەزامەندیی پەروەردگاریان و نوێژەکەشیان بە چاکی ئەنجام داوە و لەو ڕزق و ڕۆزیەش کە پێمان بەخشیون بەخشیویانە، بە نهێنـی و بەئاشکرا و بە چاکەکاری و شێوازی جوان پـاڵ بـە نادروستـی و هەڵـە و خراپکاریـەوە دەنـێن، ئـا ئەوانـە سـەرەنجامەکەیان ئـەو خانوبـەرە (ڕازاوەیەیـە لـە بەهەشـتدا). کـە باخـەکانی بەهەشـتی –عەدنـە– بۆیـان ڕازاوەتـەوە بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسە لە باو و باپیران و هاوسەرانیان و نەوەکانیان، جا فریشتەکان دەچن بۆ سەردانیان لەهـەموو دەروازەکانـەوە. (دەڵـێن): سلاوتان لێبێـت بـەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتـان مسۆگەر کرد.

لەگەڵمـدا تەماشـای ئـەم چارەسـەرە نایابـە بکـە: ﴿وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ﴾! ئیدی زانایـانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) لـەکوێن کـە بانگەشە دەکەن ئـەوان بنـەما زانستییەکانی چارەسـەری هەڵچوونەکانیان داناوە؟ ئایا ئەوە نییە قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە هێناویـەتی کـە ئەمڕۆ زانایانی دەروونناسـی بـانگی پـێ دەکـەن و دەڵـێن باشـترین ڕێگـای چارەسـەری هەڵچـوونەکان و تـوڕەیی ئەوەیـە بـیر لـە لایـەنی ئیجـابی و لێخۆشبوون بکەیتەوە؟!

کۆمەڵە ئایەتێکی زۆر هەن جەخت لەم ڕێسایە دەکەنـەوە، پـەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾فصلت/٣٤، واتە: بێگومان چاکە و خراپە وەك یـەك نـین، (تـۆ ئـەی بـاوەڕدار) بـە جـوانترین و چـاکترین شـێوە بەرەنگاریی خراپە و نادروستی بکە، ئەوکاتـە ئـیتر دەبینیـت ئـەو کەسـەی

لەنێوان تۆ و ئەودا دوژمنایەتی و ساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی.

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە دەیەوێت هەستە سەلبیەکانمان بگۆڕین بۆ هەستگەلی ئیجابی، چۆن دوژمنایەتی دەگۆڕێت بە هاوڕێیەتی! ئەمانە یاساکانی دەروونناسی نوێن، بەڵام بە چەند ناوێکی نوێوە ناویدەنێن: چۆن هاوڕێکانت بەدەست دێنیت، یان چۆن متمانەی ئەوانی تر بەدەستدێنیت، یان چۆن کۆنترۆڵی خۆت دەکەیت...هتد. هەموو ئەوانە لە کتێبی خوای پەروەردگاردا بنەماکانیان هاتووە.

چارەسەر بە ئارامگرتن

لەو لێکۆڵینەوانەی پێشووەوە بینیمان چۆن توێژەران جەخت دەکەنەوە کە زۆرینەی حاڵەتەکانی توڕەبوون بەهۆی نەبوونی جێگرەوەی گونجاوەوەیە، یان نەبوونی چارەسەری کێشەوە، یاخود نەبوونی شتێك شایستەی لێبوردن بێت... زانایانی دەروونناسی شکستیان هێناوە لە دۆزینەوەی جێگرەوەیەکی شیاو بۆ توڕەبوون، تەنها لە حاڵەتێکدا نەبێت کە ئاگاداری بە کەسی توڕە دەدەن لە مەترسی و خراپیە پزیشکییەکانی توڕەیی وەك نەخۆشییەکانی دڵ و لاوازی بەرگری و کێشی زیادە. وێڕای ئەوەش کەچی وەڵامدانەوەی بانگەوازەکانیان نابینینەوە لەلایەن نەخۆشەکانیانەوە، ئیدی چارە چییە؟

قورئانی پیرۆز چارەسەرەکەی داوینەتێ، ئەویش ئارامگرتنە، بەڵام ئارامگرتن لەپێناو چیدا؟ بۆ کێ ئارام بگرین و ئەو پاداشتەی بەدەستی دێنین کامەیە؟ ئایا شایستەی ئەوەیە توڕەیی و هەڵچوونەکانمانی لەپێناودا

خەفـە بکـەین؟ پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾الشورى/ ٤٠، واتـە: تۆڵـەی هـەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەکەیە بێ زیاد و کەم، ئـەو کەسـەی لێخۆشـبوونی هەبێت و چاوپۆشی و چاکسازی بکات، ئەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

ئایا جوانتر لەم دەستەواژەیە هەیـە: ﴿فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ﴾ چـی سـوودێك لـە تووڕەییەکەت وەردەگریت. بێگومـان هـیچ، بـەڵام جێگـرەوە هەیـە ئـەویش پاداشتە لەلایەن خواوە کە قەرەبووی هەموو شتێکت بۆ دەکاتەوە.

ئایا تەنها ئارامگری بەسە وەك چارەسەرێکی نایاب؟ ئەگـەر ئـارامگریی هاوڕێ بوو لەگـەڵ لێخۆشـبووندا ئەوکاتـە چارەسـەرەکە زۆر کـارا دەبێـت، لەبەرئەوەیـە پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾الشـوری/٤٣، واتــە: لەڕاسـتیدا ئـەوەی دان بـەخۆدا بگرێـت و چاوپۆشی بکات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئەوە کـارێکی بـەجێ و چاك و پەسەند ئەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

خاڵی نایابتر لەم ئایەتانەدا ئەوەیە پـەروەردگار هـەر لەسـەرەتاوە ئـەو ئاکامەمان بۆ وێنا دەکات کە دواتر بەدەستی دێـنین، بۆنمونـە پـەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَجَزَىٰهُم بِمَا صَبَرُواْ جَنَّةٗ وَحَرِيرٗا﴾الإنسان/١٢، واتە: لـە پاداشـتی خۆگری و ئارامگریاندا بەهەشت و ئاوریشمی پێبەخشین.

جـوانترین شـت ئەوەیـە کاتێـك ئـارام دەگریت لەسـەر ئـەو خراپانـەی لەگەڵت دەکەن خوات لەگەڵدایە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾البقـره/١٥٣، واتـە: ئـەی

ئەوانەی باوەڕتان هێناوە داوای کۆمەك و یارمەتی لەخوا بکەن بەهۆی ئارامگرتن و نوێژکردنەوە، دڵنیابن خوا یار و یاوەری خۆگر و ئارامگرانە.

ئەم ئایەتانە وێنەی ئاکامە ئیجابیەکانی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشن، هەر ئەوەیە زانایانی دەروونناسی جەختی لەسەر دەکەنەوە کاتێك دەڵێن خێراترین ڕێگای چارەسەری توڕەبوون ئەوەیە کە وێنای ئاکامە سەلبیەکانی توڕەبوون بکەیت، هەروەها ئاکامە ئیجابیەکانی توڕەنەبوون و لێبوردەیی بێنیتە پێشچاو. لەبەرئەوەیە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَأَن تَصۡبِرُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡۗ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ﴾النساء/٢٥، واتە: ئەگەر خۆڕاگر و ئارامگر بن چاکترە بۆتان، خوایش لێخۆشبوو و میهرەبانە.

یان دەفەرموێت: ﴿إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُم مَّغۡفِرَةٞ وَأَجۡرٞ كَبِيرٞ﴾هود/١١، واتە: جگە لەو کەسانەی کە خۆگر و ئارامگر بوون و کار و کردەوە چاکەکانیان ئەنجامداوە، ئا ئەوانە لێخۆشبوون و پاداشتی گەورە و فراوانیان بۆ هەیە.

بەهەمان شێوە چەند ئایەتێکی تر جەخت لەسەر بایەخی ئارامگری دەکەنەوە، زیاد لەوەش ئاکامە نایابەکانی ئارامگریمان بۆ وێنە دەکێشن. ئایا ئێمە ئەم ئامۆژگاریە ئیلاهیە وەربگرین و ژیانمان هەمووی بکەینە ئارامگریی لەسەر حەز و ئارەزووەکان و ئارامگری لەسەر ئازاری ئەوانی تر، ئارامگری لەسەر ئەوەی لە دەورماندایە؟

خۆشەویستانم! لەوکاتەی لە کەسێکەوە خراپەتان بۆدێت پێویستە بیهێننە پێشچاو، خوای پەروەردگار ئارامگریی لێتان دەوێت، لەگەڵتان دەبێت و لێتان ڕازی دەبێت. سوێند بە خوا ئەگەر ئەوەمان هێنایە پێشچاو و لەساتی توڕەییدا هەستمان بە چاودێری خوایی کرد و لەڕادەی

خۆشەویستی خوای گەورە بۆ ئارامگران حاڵی بووین، چێژی شیرینی ئارامگرتن دەکەین، ئەودەمە شتێك نابێت لەوە خۆشەویستتر بێت لەلامان کە لەسەر ئازاری خەڵك ئارام بگرین و چارەسەری هەموو هەڵچوون و تووڕەبوونێکمان بە لێبوردن و خەندە بکەین، وەك ئەوەی پێغەمبەری خوا (ﷺ) چارەسەری ئەم دیاردەیەی پێکردووە.

توێژەرانی زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەکەنەوە کە چارەسەری نموونەیی تووڕەبوون ئەوەیە کاغەز و قەڵەمێك بگرین بە دەستەوە و خەیاڵی ئەو ئاکامە ترسناك و بەڵایانە بکەین کە لە ئەنجامی هەڵچوونە سەلبیەکان و تووڕەبوونەوە توشمان دەبن و تۆماریان بکەین، لە هەمانکاتدا ئەو ئاکامە ئیجابیانەش بێنینە یاد کە ئەگەر ئارام بگرین و واقیعەکە وەك خۆی قەبوڵ بکەین بەدەستی دێنین، پاشان ئەمانەش تۆمار بکەین... لەڕاستیدا قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم ڕێسا گرنگەی هێناوە، ئەگەر لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز ڕامایین تێبینی دەکەین خوای پەروەردگار وێنەی ئاکامی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشێت ئەوسا فەرمانی ئارامگریمان پێدەدا، وەك دەفەرموێت: ﴿ مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾النحل/٩٦، واتە: ئەوەی لای ئێوەیە و بەئێوە بەخشراوە، تەواو دەبێت، بەڵام ئەوەی لای خوایە (و لەپێناو ئەودا دەیبەخشن) هەر دەمێنێتەوە (کە پاداشتی بەهەشتی بەرین و نەبڕاوەیە) سوێند بەخوا بەبێگومان پاداشتی ئەوانەی کە خۆگر و ئارامگربوون بەجوانتر دەدەینەوە لەوەی کە ئەوان دەیانکرد.

ئەم ئایەتە و چەند ئایەتێکی تریش ئاماژەمان پێدەدەن بەوەی بەخشینی خوای گەورە کۆتایی نایەت، ئەمە لەکاتێکدا کە بەخشینی مرۆڤ

سنووردارە، وەك ئەوەیە پێت بڵێت پێویستە لەگەڵ خوادا بمێنیتەوە و متمانەت پێی هەبێت، پاشان فەرمانی ئارامگریمان پێدەدات، پاداشتیش زۆر گەورەترە و لە کارەکانی خۆمان باشتر دەبێت.

هەنووکە هەڵوێستێکی نایاب لە چیرۆکی یوسف پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) دێنین، کاتێك لەسەر ئازاری براکانی ئارامی گرت، ئاکامەکە چۆن بوو؟ بووە پاشای (ملك)ی گەورەترین دەوڵەتی ئەو سەردەمە، چونکە شێوازی ئارامگرتن و پارێزکاریی لە ژیانیدا هەڵبژارد، لەبەرئەوە وتی: ﴿إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ یوسف/٩٠، واتە: بێگومان ئەوەی خۆپارێز بێت لە گوناهو خۆگر و ئارامگر بێت، بەڕاستی خوا پاداشتی چاکەکاران و چاکەخوازان بە زایە نادات.

لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە یەکێك لە ئارامگران.

كاریگەری وتەی باش

زۆر لە خەڵك كاریگـەری وشـە لەسـەر ئـەوانی تـر نـازانن، وشـەی جـوان ڕەنگە ببێتە هۆی شیفای مرۆڤێك یان كامەرانی كەسێكی تر، هەروەك چۆن دەگونجێت وشەی خراپ لە لێدانی جەستەیی زیاتر هـۆی ئـازاردانی خـەڵك بێت! ئەوەی پاڵی پێوەنام بۆ نووسینی ئەم باسـە توێژینەوەیـەك بـوو كـە زانا ئەمریكیەكان ئەنجامیاندا دەربارەی كاریگەری وشەی پیس و بێسوود، بـەڵام بـەر لـەوەی دەربـارەی ئاكامـەكانی توێژینەوەكـە بـدوێین كـە لـە ڕۆژنامـەی "زانسـتە دەروونییـەكان"دا بلاوكرایـەوە، دەمـەوێت لەگەڵتانـدا ئایەتێكی پیرۆز كە دەربارەی كاریگەری وشەیە وەیادبێنمەوە.

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجْتُثَّتْ مِن فَوْقِ ٱلْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ﴾

إبراهیم/٢٤-٢٦، واتـە: ئایـا نـەتانبینیوە و نـەتانزانیوە چـۆن خـوا نموونـە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك كە وەك درەختی چـاك و بـەردار وایـە، ڕەگـی بـە تونـدی داكوتـاوە لـە زەویـدا، لـق و پۆپەكانیشـی بـە ئاسمانـدا بلاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو كات و دەمێك بەروبومی (پاك و جوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پەروەردگاری، جا خوای پەروەردگار ئـەم نموونانە دەهێنێتەوە بۆ خەڵكی، بەڵكو یاداوەری وەربگرن. نموونەی قسـە

و گوفتاری پیس و ناپوختیش وەکو درەختی زڕ و پیس و بێسوود وایە کە هەڵکێشرابێت و لەسەر ڕووکاری زەوی فڕێدرابێت، بەهیچ بارێکدا خۆی نەگرێت.

پێغەمبەری مەزن (ﷺ) جەخت لەم مانایە دەکاتەوە کاتێك هەواڵدەدا کەسێك وشەیەك دەڵێت کە هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام بەهۆیەوە دەچێتە بەهەشتەوە، پیاوێك وشەیەك دەڵێت و هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام ڕێگای حەفتا پایز دەیباتە دۆزەخەوە.

ئەمە واتە دەبێت باوەڕدار وردبێت لە قسەکردنیدا و هەمیشە وشەی باش هەڵبژێرێت، چونکە وشە کاریگەری گەورەی لەسەر مرۆڤ هەیە. ئەو یادەوەرییە ئازاربەخشانەی پەیوەستن بە ئەزمونە سۆزدارییەکانەوە پتر ئازاربەخشن لەوانەی پەیوەستن بە ئازاری جەستەوە.

توێژەران لەئاکامی توێژینەوەکەوە دەڵێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مێشکدا دێت و ڕێمان بە کارکردن پێدەدات لە چوارچێوەی کۆمەڵ یان کۆمەڵگایەکدا، دەکرێت کلیلی تێگەیشتنی ئەم مەسەلەیە بن.

لەو کەسە خۆبەخشانەی بەشداری توێژینەوەکەیان کرد (کە سەرجەمیان قوتابی بوون) داوایان لێکرا ئەزموونە ئازاربەخشە جەستەیی یان سۆزدارییەکانیان بنووسن، پاش ماوەیەکی کورت لە نووسینی ئەو ئەزموونانە تاقیکردنەوەی زەینی قورسیان بۆ دەکرا.

ئەو بنەما سەرەکییەی توێژینەوەکە پشتی پێبەست ئەو ئەزمونەی قوتابییەکە وەیادی دێنێتەوە چەند ئازاراوی تر بێت هێندەش ئەدای ئەو قوتابییە لە تاقیکردنەوەکەدا خراپتر دەبێت.

ئاکامەکان باشتربوون لای ئەو کەسانەی ئەزموونی ئازاری جەستەیان وەیاد هێنایەوە بە بەراورد بەو کەسانەی ئازاری سۆزیان وەیادهێنایەوە.

توێـژەر "شینسـینج زیـن" لـە زانکۆی "بـۆردۆ" لـە ویلایـەتی (ئـندیانا)ی ئەمریکی وتی: "زۆر نارەحەتە ئازاری جەستەیی وەیادبێنیتەوە بە بـەراورد بە ئازاری سۆزداریی و کۆمەڵایەتی".

لایـەنێك لــە مێشــکدا هەیـە پێدەچـێت بەرپرســی ئــەزموون و وشــە ئازاربەخشەکان بێت کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبنەوە، ئـەویش تـوێکڵی مۆخـە (القشــرة المخيــة) گەلــەکردارێکی ئــاڵۆز ئـەنجام دەدات کـە هەریەکـە لـە بیرکردنەوە و دەرککردن و زمـان دەگرێتـەوە. ئـەم بەشـەی مێشـك توانـای مـرۆڤ باشـتر دەکـات لـە خۆگونجانـدنی لەگـەڵ کۆمەڵـە و ڕۆشـنبیرییەکاندا هەروەها بەرپرسیشە لە پەرچەکرداری ئەو ئازارەی پەیوەندی بە کۆمەڵەوە هەیە.

"مایکل هوجسمان" پسپۆڕ لە دەروونناسی منداڵ لـە ئـەڵمانیا، دەڵێت: "چـەند بەشـێکی مێشـك لەگـەڵ ئـازاری سـۆزداری مامەڵـە دەکـەن کـە وا دادەنرێت کاریگەری درێژخایەنی هەیە". واتە لە ئازاری جەستەیدا دەکرێت برین و شوێن گـاز ببینرێـت، بـەڵام ئـازاری سـۆزداریی بـەزۆری نیگـەرانی و ترس لەدوای خۆی جێدێڵێت. بۆیە ئەگەر چـەند قوتابییـەك بـە هاوڕێیـەکی خۆیانیــان وت لــەدوای کۆتاییهــاتنی دەوامــی قوتابخانــە لێیــدەدەن، ئــەم هاوڕێیەیان لە نیگەرانی و ترسێکی زۆر گەورەتر لەوەدا دەژی کە بەڕاسـتی ڕوودەدات.

لەم ئاکامانە چ سوودێك وەردەگرین؟

نموونەی ئەم توێژینەوانە کە خەڵکانێکی ناموسڵمان ئەنجامی دەدەن لە ڕاستی و ڕاستگۆیی ئەوەی پەیامی ئیسلام هێناویـەتی جـەخت دەکەنـەوە.

پەروەردگار فەرمانمان پێدەکات وشە و وتەکانمان جۆرێك هەڵبژێرین ئازاری خەڵکی پێنەدەین، بەڵکو کاریگەری ئیجابیان لەسەر دابنێین، ئەم ئایەتانە بەڵگەی ئەو ڕاستیەن:

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى وَٱللَّهُ غَنِىٌّ حَلِيمٌ﴾ البقرة/٢٦٣، واتە: قسە و گوفتاری جوان و چاوپۆشییەك (لە هەڵە) چاکترە لە بەخشینێك کە ئازاری بەدوادا بێت و منەت بکرێت، خوایش دەوڵەمەند و بێنیازە (لە بەخشینی بە منەت) و خۆڕاگر و لەسەرخۆیە.

﴿وَٱجْتَنِبُوا۟ قَوْلَ ٱلزُّورِ﴾ الحج/٣٠، واتە: لە گوفتاری درۆ و قسەی هەڵبەستراو خۆتان دووربگرن.

پەروەردگار فەرمانی پێکردووین بە وتەی جوان بانگەوازی خەڵك بکەین و گفتوگۆی جوان و باشیان لەگەڵ بکەین و ئەو وشانە هەڵبژێرین کە کاریگەری گەورەیان هەیە، بەجۆرێك کە کاریگەری ئیجابیان لەلا جێبێڵن و ئەوانیش بیرۆکەیەکی دروست دەربارەی ئیسلام وەربگرن.

﴿ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ﴾ النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕدار) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بە جوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە، کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

نموونەی ئەم توێژینەوانە دەبێت دڵنیایی زیاترمان بدەنێ لەسەر ڕادەی کاریگەری وشەی باش و جوان، وشەی باش و جوان چاکەیە وەك پێغەمبەر (ﷺ) هەواڵی داوە. لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە وشەی جوان و باشی پێشخستووە بەسەر نوێژدا کە کۆڵەکەی ئاینە، لە وتارێکدا بۆ نــــەوەی ئیســـــرائیل: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ﴾البقرة/٨٣، واتـە: گوفتـاری چـاك و جـوان ڕوو بەخـەڵکی بڵـێن، هەروەها نوێژەکانتان بە چاکی ئەنجام بدەن و زەکاتیش بدەن.

بـاوەڕداری ئـازیزم! پێویسـتە فێرببیـت هـەر وشـەیەك کـە دەیڵێیـت کاریگەرییەك لە مێشکی وەرگردا جێدێڵێت، ئەو شـوێنەوار و کاریگەرییـەش بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار دەمێنێتەوە و لاناچێت، بۆیە پێداگربە لەسەر ئەوەی شوێنەواری بـاش و دروسـت لـە مێشـك و دڵـی ئـەوانی تـردا جێبێڵیـت. تـۆ نازانی! ڕەنگە ئەو وشەیەی دەیڵێیت هۆیەك بێت بۆ چوونە بەهەشتتەوە لە ڕۆژی دیتنی خوادا.

ئایا دەکرێت هزر و بیری ئەوانی تر بخوێنرێتەوە؟

ئایا ئەو ڕۆژە دادێت زانایان بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەکاتەوە، یان چی دەیترسێنێت و نایەوێت بۆ خەڵکی دەربخات؟ زانایان ئومێدی ئەوە دەخوازن، بەڵام کامەیە ڕاستی؟ لەدوای چەندین تاقیکردنەوەی سەرنجڕاکێش زانایان لە بەریتانیا و ئەڵمانیا و یابان توانیان مێشک بخوێننەوە و بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەکاتەوە! ئەوان ئامێری ڕوپێوییان بەکارهێنا کە بە زرنگانەوەی موگناتیسی کاردەکات (fMRI).

پرسیاریان لە کەسێك دەکرد ئەگەری وەڵامدانەوەی هەبوو بە بەڵێ یان بە نەخێر. هەمیشە ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی ناوچەی تایبەت بە وەڵامەکە لە مێشکدا دەردەخات، ئەگەر وەڵام بە (بەڵێ) بوایە ناوچەیەکی دیاریکراوی مێشك چالاك دەبوو و دەستبەجێ ئامێرەکە ئەو چالاکییەی ئاشکرا دەکرد، خۆ ئەگەر وەڵامەکە (نەخێر) بێت ناوچەیەکی تری مێشك چالاك دەبێت و ئامێری ڕووپێویەکە تۆماری دەکات.

ئەو وێنە جیاوازانەی مێشك کە بەهۆی ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی گیراون، دەریدەخەن چەند شوێنێکی دیاریکراوی مێشك چالاك دەبن لەکاتی بیرکردنەوەی مرۆڤ لە شتێك، هەر ناوچەیەك تایبەتە بە جۆرێك لە بیرکردنەوەوە. ئەگەر پرسیار لە مرۆڤێك بکەین بۆنموونە وەك ئەوەی بپرسین: ئەم کەسەت خۆش دەوێت یان نا؟ ئامێرەکە ناوچەی بەرپرس لە وەڵام بە بەڵێ یان نەخێر دیاری دەکات بەرلەوەی کەسەکە قسەبکات،

تەنها بەوەی دەست بە بیرکردنەوە دەکات ئامێرەکە هەست بە وەلأمەکە دەکات و لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر ناوچەی هەژیوی مێشکیمان بۆ دەردەکەوێت و بەهۆیەوە دەتوانین وەلأم بزانین! ! بێگومان بە بەکارهێنانی بەرنامەیەکی تایبەت بەو مەبەستە.

لەبەرئەوە ئەم ئامێرە دەتوانێت هەواڵی ئەوەت بداتێ کە بیری لێدەکەیتەوە! ! بەلأم ئەزموونەکان هێشتا لەسەرەتادان، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا دەکرێت زانایان ڕۆژێك لە ڕۆژان بگەنە زانینی هەموو ئەوەی مرۆڤ بیریان لێدەکاتەوە؟

پرۆفیسۆر "Colin Blakmore" دەڵێت: "دەبێت لەم قۆناغەدا زۆر گەشبین نەبین، چونکە تاقیکردنەوەکان هێشتا لەسەرەتای ڕێگادان"، بەلأم زانایانێکی تر دەڵێن: "لە داهاتوودا دەتوانین هزر و نیەتەکانی خەڵك بخوێنینەوە و سۆز و پلانەکانیان بزانین".

بەهەرحاڵ خوێنەری ئازیز! لەو باوەڕەدا نیم ئەم تاقیکردنەوانە زۆر گەشە بکەن، چونکە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ ٱلْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي ٱلصُّدُورُ﴾غافر/١٩، واتە: ئەو خوایە هەمیشە چاوە خیانەتکار و ناپاکەکان دەناسێت و دەزانێت چی لە دڵ و دەروون و سینەکاندا حەشاردراوە.

ئەم ئایەتە جەخت دەکاتەوە لەوەی شتە شاراوەکانی نێو دەروونی مرۆڤ تەنها خوای پەروەردگار دەیانزانێت، بەلأم ڕەنگە تەکنیکەکان پێش بکەون و زانایان بتوانن هەندێك هزری سادە لە مێشکی مرۆڤ بخوێننەوە، بەلأم هەرگیز ناتوانن بۆنموونە بیروباوەڕی مرۆڤ بزانن.

کاریگەری دەروونی زەردەخەنە

زانایان هەستان بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری خەندەکردن لەسەر ئەوانی تر، بینییان زەردەخەنە زانیاریگەلێکی بەهێز هەڵدەگرێت کە دەتوانێت کاربکاتە سەر ئەقڵی پەنهانی مرۆڤ!

زانایان ئاشکرایانکرد هەر مرۆڤێك خەندەیەکی تایبەتی خۆیی هەیە کە کەس تێیدا بەشداری ناکات، هەر خەندەیەکیش کاریگەری جیاوازی هەیە. کاتێك وێنەی ئەو خەندانەیان گرت و بەهێواشی نمایشیان کردەوە، لەگەڵ خەندەکەدا کۆمەڵێك جوڵەی دیاریکراوی ڕووخساریان بینی. ڕەنگە هەر مرۆڤ خۆی زیاتر لە جۆرێك خەندەی هەبێت، ئەوەش بەپێی باری دەروونیی و ئەو وتەیەی دەیڵێت و کەسانی بەرامبەریشی دەگۆڕێت.

لە ئاکامە گرنگەکانی نموونەی ئەم توێژینەوانە ئەوەیە کە زاناکان دەربارەی بەخششێك دەدوێن کە دەکرێت پێشکەشی ئەوانی تری بکەین لەڕێی خەندەکردنەوە، لەڕاستیدا خەندەکردن گەورەترە لە بەخشینی ماددی، بەهۆی چەند هۆکارێکەوە:

١. لەڕێی خەندەوە دەکرێت شادی بخەیتە نێو دڵی خەڵکەوە، ئەمە جۆرێکی بەخشینە، پێدەچێت گرنگترینیشیان بێت، چونکە توێژینەوەکان دەریانخست هەندێجار پێویستی مرۆڤ بە دڵخۆشی و شادی لەوانەیە گرنگتر بێت لە پێویستی بۆ خواردن و خواردنەوە، شادی چارەسەری زۆر لە نەخۆشییەکان دەکات، لەپێشەوەیاندا پەشێویەکانی دڵ.

٢. بەهۆی خەندەوە دەتوانیت بە ئاسانی زانیاری بگەیەنیتە ئەوانی تر، چونکە ئەو وشانەی هاوڕێی خەندەن کاریگەری گەورەتریان لەسەر مێشك هەیە. ئامێری ڕووپێوی (بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی) دەریخست کە کاریگەری دەستەواژەیەك زۆر جیاواز دەبێت ئەگەر هاوڕێی خەندە بوو، ئەگەرچی دەستەواژەکە هەمان دەستەواژەش بێت، بەڵام بەپێی جیاوازی جۆری ئەو خەندەیەی هاوڕێی ئەو زانیاریە یان ئەو دەستەواژەیە ئەو ناوچانەی لە مێشکدا دەیوروژێنێت جیاوازترە.

٣. بە خەندەیەکی جوان و ناسکەوە دەتوانیت ئەو کەشی ڕاڕایی و نیگەرانییە بڕەوێنیتەوە کە هەڵوێستێکی گرتووەتەوە، ئەمە کارێکە پارە و سامان ناتوانێت بیکات. لێرەدا دەبینین خەندە لە پارە گرنگترە، لەبەرئەوەیە کە کەمترینی ئەوەی پێشکەشی خەڵکی دەکەیت بریتیە لە بەخششی زەردەخەنە.

٤. زۆر لە پزیشکان تێبینی کاریگەری خەندەیان کردووە لەسەر شیفا، دوابەدوای ئەوە هەندێك لە توێژەران ڕایانگەیاند زەردەخەنەی پزیشك بە بەشێك لە چارەسەر دادەنرێت! کەواتە کاتێك خەندەیەك پێشکەش بە هاوڕێت یان هاوسەرت یاخود هاوسێکەت دەکەیت ئەوا تۆ بەبێ ئەوەی هەست بکەیت ڕەچەتەیەکی خۆڕایی شیفای پێدەدەیت، ئەمەش جۆرێکە لە بەخشین.

لەپێناو ئەم هۆکارانە و جگە لەوانەشدا، زەردەخەنە جۆرێکی بەخشین و بەخشندەییە، خوێنەری بەڕێز! ئێستا زانیت بۆچی پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا خێر و چاکەیە﴾؟!

کاریگەری خشوع لەڕووی دەروونییەوە

هەندێجار باوەڕدار وا گومان دەبات کاتێك خوای گەورە فەرمانمان پێدەکات بە خشوع تەنها بۆئەوەیە لێی نزیك ببینەوە، بەڵام لێکۆڵینەوە نوێیەکان شتێکی نوێیان دەرخست دەربارەی ئەوەی زاناکان بە تێڕامان (تەئەممول) ناوزەندی دەکەن، بەڵام ئەم تەئەمموله تەنها ئەوەیە کە مرۆڤ دابنیشێت و سەرنجی چیا یان مۆم یاخود درەختێك بدات بێئەوەی بجوڵێت و بیری لێبکاتەوە. ئاشکرایانکرد ئەم تەئەمموله سوودی گەورەی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەهێزکردنی زاکیرە و زیادکردنی داهێنان و ئارامگیریی و...هتد.

قورئانی پیرۆز تەنها بە تەئەمموله‌وە نەوەستاوە، بەڵکو هاوڕێی کردووە بە بیرکردنەوەو تەدەبور و پەندوەرگرتن و تەرکیزکردنە سەر ئامانج، ناویشیناوە "خشوع"... خشوع گرنگترین پەرستشەکان و ناڕەحەتترینیشیانە، چونکە پێویستی بە تەرکیزی گەورە هەیە، بەمجۆرە وشەی خشوع گوزارشت لە بەرزترین پلەکانی تەئەممول دەکات لەگەڵ بیرکردنەوەی قووڵ. ئەم خشوعە تەنها پەرستشێك نییە، بەڵکو کۆمەڵێك سوودی ماددی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەدەستهێنانی تواناگەلی مەزن و نوێبووەوە.

خشوع و دڵ

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە گۆڤاری کۆمەڵەی (دڵ)ی ئەمریکی بڵاویکردەوە دەریخست تەئەممول بۆ ماوەی درێژ و ڕێکوپێک دڵ لە پەشێوی دەپارێزێت. تەئەممول کاردەکاتە سەر چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن و دوابەدوای ئەوەش سوککردنی ماندوویەتی لەسەر دڵ. لەبەرئەوە خوای گەورە ڕووبەڕووی باوەڕداران دەفەرموێت: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ﴾الحديد/١٦، واتە: ئایا ئیتر کاتی ئەوە نەهاتووە بۆ *ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و دڵەکانیان بە نووری باوەڕ ملکەچ و ڕووناك بووەتەوە، ترسی خوای تێدا بڕوێنن بەهۆی یادی بەردەوامی خواوە.*

ئەم توێژینەوەیە ئاشکرایکرد دڵ تەنها ترۆمپایەك نییە، بەڵکو کاری گەورە و گرنگی هەیە. لەڕاستیدا توێژینەوەکان بایەخی تەئەممول و خشوع دووپات دەکەنەوە لە سەقامگیری و جێگیری کاری دڵدا. ئەمڕۆ پزیشکان دەڵێن نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مردنن لە جیهاندا، هۆکاری ئەم نەخۆشییانە بوونی پەشێویەکانە لە سیستەمی کاری دڵدا، لێرەدا لە بایەخی خشوع تێدەگەین لە سەقامگیری و ڕێکخستنی کاری دڵدا.

ئەمڕۆ توێژینەوەکان دەیسەلمێنن کە تەئەممول چارەسەری خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و تێکشکان دەکات، ئەمانە نەخۆشییەکانی سەردەمن کە لە ئەمڕۆدا بە چڕی بڵاودەبنەوە. تەنها هێندە نا، بەڵکو دۆزیویانەتەوە کە تەئەممولی ڕێکوپێك متمانەبەخۆبوونێکی زیاتر بە مرۆڤ دەبەخشێت و وایلێدەکات پتر ئارامگر بێت و بەرگەی کێشە و خەم و پەژارەکانی ژیان بگرێت. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ

أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

بەمشێوەیە، براو خوشکانم! ئەگەر ویستتان پەشێویەکانی دڵ لە خۆتان دووربخەنەوە، ئەگەر ڕۆژانە بۆ چەند ساتێکیش بووە وابەستەی خشوع بن.

خشوع و پەیوەندیی بەو شەپۆلانەوە کە مێشك دەریاندەکات

زانایان دۆزیویانەتەوە کە مێشکی مرۆڤ بە بەردەوامی لەرەلەری کارۆموگناتیسی دەردەکات، بەڵام بەهای لەرەلەرەکان بەپێی چالاکی مرۆڤ دەگۆڕێت. لەکاتی بەئاگایی و چالاکی و کار و تەرکیزدا شەپۆلی "بێتا" دەردەکات، کە لەرەلەری لە ١٥ بۆ ٤٠ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا (واتە ٤٠ هێرتن). لەحاڵەتی حەوانەوە (ئیسترخا) و تەئەمولی ئاساییدا مێشك شەپۆلەکانی "ئەلفا" دەردەکات کە لەرەلەرەکەی لەنێوان ٩ بۆ ١٤ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا. بەڵام لە باری خەوتن و تەئەمولی قووڵدا مێشك لەسەر شەپۆلەکانی "ثیتا" کاردەکات کە لەنێوان ٥ بۆ ٨ هێرتزدایە، لەکۆتاییدا لەبارەکانی خەوی قووڵدا (بەبێ خەوبینین) مێشك شەپۆلەکانی "دەلتا" دەردەکات کە بەهاکەی لە ٤ هێرتز کەمترە.

هەر کات مرۆڤ لە حاڵەتی خشوعدا بوو شەپۆلەکان کەمترین لەرەلەریان دەبێت، ئەوەش مێشك ئاسودە و بەهێز دەکات و یارمەتی چاکسازی هەر کەموکوڕییەك دەدات کە توشی بووە لە ئەنجامی بۆنموونە نەخۆشی یان

پەشێوی دەروونییەوە. لەبەرئەوە هەندێك لە توێژەران لەو باوەڕەدان کە هەڵچوونەکان مێشك شەکەت دەکەن و دوابەدوای ئەوە تەمەن کەم دەکەنەوە، ئەمە لەکاتێکدا کە تەئەممول مێشك ئاسودە دەکات و تەمەن درێژ دەکات!

گرنگترین شەپۆلەکان کە مێشك پەخشیان دەکات ئەو شەپۆلانەن کە لەرەلەریان کەمە و بە هۆکارێکی شیفابەخش بۆ جەستە دادەنرێن بەهۆی کاریگەرییان لەسەر خانەکانی جەستە و سیستمی بەرگری. لەدواییدا تەئەممول (بە وشەیەکی تر خشوع) بە هۆکارێکی کارا دادەنرێت لە بەرهەمهێنانی ئەم شەپۆلانە کە ئیجابیانە کاردەکەنە سەر خانەکانی مێشك و بەرنامەڕێژیی دەگێڕنەوە و هەر هەڵە و نەنگییەك چاك دەکەنەوە کە لەبەرنامەی کاری مێشکدا ڕوویدا بێت، ممارەسەی خشوع بە ئامادەکردن و ڕێکخستن و بەهێزکردنی کاری مێشك دادەنرێت.

خشوع قەبارەی مێشك زیاددەکات

بەم دواییانە توێژەرانی کۆلیژی "هارفارد"ی پزیشکی هەستان بە توێژینەوە لە ئەگەری بوونی کاریگەری تەئەممول لەسەر مێشك، بینیان قەبارەی مێشکی ئەو مرۆڤەی زۆر تەئەممول دەکات گەورەترە لە قەبارەی مێشکی مرۆڤێکی ئاسایی کە ڕانەهاتووە لەسەر تەئەممول یان خشوع، لەبەرئەوە باوەڕێك هەیە کە تەئەممول قەبارەی مێشك زیاددەکات واتە توانای مرۆڤ زیاددەکات بۆ داهێنان و ژیانێکی دروست و پڕ کامەرانی.

دۆزرایەوە کە توێکڵی مێشك لە چەند ناوچەیەکی دیاریکراودا بەهۆی تەئەممولەوە ئەستورتر دەبێت، بایەخی ئەم دیاردەیە زیاتر

بەدیاردەکەویت ئەگەر زانیمان تویکلی میشك لەگەل بەرەوپیشچوونمان لە تەمەندا کەم دەکات، دوابەدوای ئەوە دەتوانریت بوتریت: تەئەممول تەمەن دریژ دەکات یان پیربوون هیواش دەکاتەوە!

هەروەها ئەم تویژینەوەیە ئاشکرایکرد (William J.Cormie, Harvard Uneversity) ماوەی تەئەممول چەند دریژتر بیت کاریگەریی لەسەر میشك روونتر دەبیت لەرووی قەبارە و سەقامگیری کاری میشکەوە، واتە پەیوەندییەك هەیە لەنیوان تەئەممول و قەبارە و سەلامەتی میشکدا. بیگومان ئەم کاریگەرییە بۆ سەر میشك تەنها بەهۆی تەئەمولەوە روودەدات، بەلام خشوع ئاکامگەلی گەورەتر دەدات، بەلام بەداخەوە تاقیکردنەوەی ئیسلامی لەو بوارەدا نابینریت!

خشوع ئازارە جەستەیی و دەروونییەکان سوك دەکات

لەدوای شکستی پزیشکی کیمیایی لە چارەسەری هەندیك لە نەخۆشییە قورس و بیدەرمانەکان، هەندیك لەتویژەران پەنایان برد بۆ چارەسەر بە تەئەممول لەدوای ئەوەی تیبینیان کرد کە تەئەممولی ریکوپیك یارمەتی سوککردنی هەستکردن بە ئازار دەدات، هەروەها هاوکاری لە بەهیزکردنی کۆئەندامی بەرگری جەستەدا دەکات.

لەتویژینەوەیەکی نویدا دەرکەوتووە کە تەئەممول چارەسەری ئازارە دریژخایەنەکان دەکات. هەندیك لە تویژەران هەستان بە لیکۆلینەوە لە میشکی کەسانیك کە داوایان لیکرا دەستەکانیان نقومی ئاویکی زۆر گەرم بکەن، چالاکی میشك لە ئاکامی ئەو ئازارەی هەستیان پیکرد تۆمار کرا، لەدوای ئەوە تاقیکردنەوەکە دووبارە کرایەوە لەگەل کەسانیك کە خوویان

گرتبوو بە تەئەممولی ڕێکوپێك، مێشك کاردانەوەی بۆ ئازارەکە نەبوو، واتە تەئەممول بووە هۆکاری کاریگەرییەکی دەماری کە ڕێگریی ئازاری کرد لە وروژاندنی مێشك.

بەمجۆرە دەتوانین ئەوە دەرەنجام بکەین کە خشوع یارمەتی بەرگەگرتنی ئازار دەدات، بەڵکو سوککردنی بە پلەیەکی بەرز. ئەوە باشترین هۆکاری فێربوونی ئارامگرتنە، چارەسەرێکی کارایە بۆ هەڵچوونەکان. ئەگەر کێشەیەکی دەروونیتان هەبوو ئیدی هەر جۆرێك بێت، ئەوەی لەسەرتانە هەر ئەوەیە بۆنموونە ڕۆژانە تەئەممول بکەن لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان، یان بە تەدەبورەوە گوێ لە چەند ئایەتێکی قورئان ڕادێرن. لە کەشی ئایەتەکاندا بژین، کاتێك گوێ لە ئایەتێکی سزا دەگرن خەیاڵی ئاگری دۆزەخ و گەرمییەکەی بکەن، هەرکات گوێ لە ئایەتی بەخششەکان دەگرن خەیاڵی بەهەشت بکەن لەگەڵ بەخششەکانی نێویدا، خوێندنەوەی پێغەمبەر (ﷺ) بۆ قورئان بەمجۆرە بووە.

مێشکی مرۆڤ پتر لە (١٠ هەزار ترلیۆن) گەیەنەری دەماری تێدایە، ئەم گەیەنەرانە زیاتر لە ترلیۆنێك خانە پێکەوە دەبەستن و وەك ئالۆزترین ئامێری سەر ئەم ڕووی زەوییە کاردەکەن.

زانایان دەڵێن خانەکانی مێشك پێویستیان بە تەئەممول و بیرکردنەوەی هەمیشەیی هەیە بۆئەوەی چالاکیی خۆیان بگێڕنەوە، بەڵکو کاراتر ببن. ئەو کەسانەی لەسەر بیرکردنەوەی قوڵ ڕاهاتون (بۆنموونە لە گەردوون) کەسانێکی داهێنەرترن!!

لێرەدا بایەخی ئەم وتەیەی خوای پەروەردگار تێدەگەین کە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ

فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴾ آل عمران/ ١٩٠-١٩١، واتە: بەڕاستی لە دروستکردنی ئاسمانەکان و زەویدا و لە ئاڵوگۆڕی شەو و ڕۆژدا بەڵگە و نیشانەی زۆر هەن بۆ کەسانی ژیر و هۆشمەند. ئەوانەی یادی خوا دەکەن لەکاتێکدا کە بەپێوەن یان دانیشتون یان ڕاکشاون، هەمیشە بیردەکەنەوە لە دروستبوونی ئاسمانەکان و زەوی، (سەرئەنجام دەڵێن): پەروەردگارا! تۆ ئەم هەموو دروستکراوانەت بێهودە و بێ ئامانج دروست نەکردووە، پاکی و بێگەردی شایستەی تۆیە، دە تۆش بمانپارێزە لە سزای ئاگری دۆزەخ.

خشوع و سۆز

هەندێك لە زانایان لەکاتی ڕووپێوی مێشکدا بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆیان دەرکەوتووە ئەو مرۆڤەی خووی گرتووە بە تەئەمولەوە، توانای زیاترە بۆ کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانی، بەتواناترە لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی، لەئاکامدا لەوانی تر کامەرانترە!!

تاقیکردنەوەکان ئاشکرایان کرد کە تەئەمول یارمەتی دەستبەسەردا گرتنی غەریزەی زایەندی دەدات لای هەردوو ڕەگەز، هەروەها تەئەمول دەبێتەهۆی ڕێکخستنی سۆزی مرۆڤ و زیادەڕۆیی نەکردن یان ڕاڕا نەبوون لە بڕیارەکاندا، چونکە تەئەمول ناوچە هەستیارەکانی مێشك ئیجابیانە چالاك دەکات بەجۆرێك کە کەڵەکەبووە سەلبییەکان و ئەو کەموکوڕیانە لادەبات کە توشی ئەم بەشانە بووە بەهۆی ئەو ڕووداوانەی کەسەکە پێیدا تێپەڕبووە.

خشوع بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان

چەندین ناوەندی تایبەت لە ڕۆژئاوا هەن کە بە تەئەممول چارەسەری نەخۆشەکان دەکەن، ئەوان دەڵێن تەئەممول هەندێك نەخۆشی چارەسەر دەکات کە پزیشك دەستەوسان بووە لە ئاستیاندا. هەرچی دەربارەی نموونەی ئەم ناوەندانە دەخوێنمەوە دەڵێم: "پاکوبێگەردی بۆ خوا!" ئایا ئێمە لەوان لەپێشتر نین بۆ ئەم چارەسەرییە، چونکە قورئان خشوع و تەئەممول و بیرکردنەوە لە بەدیهێنانی خوای گەورەی کردووەتە پەرستشێکی مەزن، تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە ستایشی بەندە پارێزکارەکانی دەکات و دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴾آل عمران/ ١٩٠-١٩١.

خوشك و برایانم! ئەگەر کەسێکتان نەخۆشییەکی قورس و گران یان درێژخایەنی هەیە، ئەوەی لەسەریەتی هەموو ڕۆژێك ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول بکات لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان لەبوارەکانی گەردوون یا پزیشکی یان شاخ و دەریاکان و ...هتد. هەوڵبدات لە بەدیهێنراوەکانی خوا و مەزنی ئەم قورئانەدا قووڵ ببێتەوە. من لە هەندێك نەخۆشی و کێشەی دەروونیدا بەم ڕێگایە چارەسەری خۆم دەکەم، لەبەرئەوە ئامۆژگاری هەر باوەڕدارێك دەکەم بۆ چارەسەر پەنا بۆ ئەم ڕێگایە ببات.

خشوع و نێوچەوان

زانایان ئاشکرایان کردووە کەنێوچەوانی مرۆڤ واتە بەشی پێشەوەی مێشك، لەکاتی تەئەممول و بیرکردنەوەی قووڵ و داهێنەرانەدا زۆر چالاك دەبێت. ئەم ناوچەیەی مێشك ناوەندی سەرکردایەتیە و ناوەندی وەرگرتنی بڕیارە گرنگ و چارەنووس سازەکانە، ئەم بەشەی مێشك کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ڕەفتار و سۆزی و بەردەوامبوونی ژیانمان.

لەبەرئەوە دەبینین پێغەمبەری مەزن (ﷺ) لە نزاکانیدا تەرکیزی کردووەتە سەر ئەم بەشە و فەرموویەتی: ﴿ناصيتي بيدك﴾ واتە پەروەردگارا! نێوچەوانم تەسلیمی زاتی تۆ کردووە کە ناوەندی سەرکردایەتی و بڕیار و ڕەفتارەکانە، تۆ چۆنت بوێت بەوجۆرە ئاڕاستەی دەکەیت.

هەروەها یەکێك لە هۆکارەکانی چارەسەر بە قورئان ئەوەیە دەست بخەینە سەر نێوچەوان و پاشان بە خشوعەوە کۆمەڵێك ئایەت لە قورئان بخوێنینەوە، ئیدی کاریگەری گەورەی دەبێت.

زانایان دڵنیایی دەدەن کە ناوچەی بەرپرس لە درۆ و هەڵە لە مێشکدا ئەو ناوچەیەیە کە دەکەوێتە پێشەوەی مێشك یان نێوچەوان (الناصية)، هەر ئەو ناوچەیە بەرپرسە لە بڕیاردانە گرنگەکان و بەرپرسە لە ڕەفتار، خودی ئەم ناوچەیە بەرپرسە لە داهێنان و خشوعی مرۆڤ.

دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت باوەڕدار کاتێك مومارەسەی خشوع دەکات لە پەرستشەکانی و کار و بیرکردنەوە و تەدەبور لە کتێبی پەروەردگاری و تەنانەت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا، ئەم ناوچەیە واتە (ناصية) چالاك دەبێت و زیاتر بەتوانا دەبێت بۆ داهێنان و

ئاراستەکردنی جەستە و دروست بڕیاردان، پاشان بۆ دوورخستنەوەی درۆ... کەواتە خشوع هاوکاری ڕاستگۆییە!! هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز لە ئایەتەکانیدا ئاماژەی پێداوە: بۆنموونە نزای هود پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت): ﴿إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُم مَّا مِن دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾هود/٥٦، واتە: بەڕاستی من پشتم بەخوا بەستووە، کە پەروەردگاری من و پەروەردگاری ئێوەشە، هیچ گیانلەبەرێك نییە جڵەوی بە دەست خوای گەورەوە نەبێت، بێگومان پەروەردگارم لەسەر بەرنامە و ڕێبازێکی ڕاست و دروستە.

خشوع و وەسوەسە

دکتۆر "Newberg" دوای چەندین تاقیکردنەوە لەسەر ڕاهیبەکانی بوزایی کە ڕۆژانە ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول دەکەن، بۆی دەرکەوت کە ناوچەی پێشەوەی مێشکیان لەکاتی تەئەممول کردندا چالاك دەبێت، بەڵام ناوچەکانی پشتەوەی مێشك بەڕادەیەکی ئەوتۆ چالاك نابن. جێی باسە ناوچەی بەرپرس لە وەسوەسە لە بەشی دواوەی مێشکدایە، کەواتە دەکرێت ئەو ڕاستییە دەرەنجام بکرێت کە تەئەممول و خشوع چارەسەری وەسوەسە دەکات.

هەروەها هەستکردن بە شوێن لەکاتی تەئەممول کردندا کەم دەبێتەوە، ئەوەش بەرەو دەرەنجامێکمان دەبات کە خشوع دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی هەستکردن بە ژینگەی دەوروبەر و بەدوای ئەوەشدا هەر کەموکوڕییەکی دەروونی کە ژینگە هۆکاری بێت (وەك هاوڕێیان و خێزان یان کۆمەڵگا) بە دووپات کردنەوەی تەئەممول بەتەواوی نامێنێت. هەروەك

لە هەندێك توێژینەوەی نوێدا دەرکەوت کە تەئەممول زاکیرە و سەرنجدان لای مرۆڤ بەهێز دەکات، بۆیە دەشێت ئەم شێوازە سوودمەند بێت بۆ ئەو کەسانەی گرفتاری لاوازیی زاکیرەن.

خشوع و نوێژ

قورئانی پیرۆز جەخت دەکاتەوە لەسەر ڕۆڵی گەورەی خشوع لە پارێزگاریکردن لە نوێژدا، چونکە زۆر لە موسڵمانان پابەند نابن بە نوێژەوە، وێڕای هەوڵدانی دووبارەبووەوەشیان کەچی هەر شکست دێنن لە بەردەوامبوون لەسەر نوێژ، لەبەرئەوەی خشوعیان لەدەستداوە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ﴾البقرة/٤٥، واتە: (ئێوە هەوڵبدەن) پشت ببەستن بە ئارامگرتن و نوێژکردن (بۆ گەیشتن بە ئامانج) بەڕاستی نوێژ ئەرکێکی گەورە و گرانە، مەگەر لەسەر ئەو کەسانەی بە خۆشەویستی و سۆزەوە (بە خشوعەوە) خواپەرستی ئەنجام دەدەن (و باوەڕی دامەزراویان هەیە).

بەمجۆرە ڕۆڵی گەورەی خشوع لە نوێژدا دەردەکەوێت، لەبەرئەوە قورئان پەیوەستیی کردووە لەنێوان نوێژ و خشوعدا. جێی سەرسامیە قورئان لەم ئایەتەدا پەیوەستیی کردووە لەنێوان ئارامگرتن و خشوعدا. زانایان ئاشکرایان کردووە کە تەئەممول توانای مرۆڤ پتر دەکات بۆ بەرگەگرتن و ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە سەختەکان!!

هەندێك لە زانایانی ئەمریکا تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا لەسەر کەسانێکی نوێژکەر (بێگومان بەشێوەی خۆیان) بینیان نوێژکردن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر چارەسەری پەشێوییەکانی دڵ، هەروەها لەسەر سەقامگیری

کاری مێشك. لەبەرئەوەیە قورئان هەردوو شیفاکەی پێکەوە کۆکردۆتەوە (نوێژ و خشوع)، فەرموویەتی: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ① الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾المؤمنون/١-٢، واتە: بەڕاستی ئەو بڕوادارانە سەرکەوتوو و سەرفرازن. ئەوانەی لەنوێژەکانیاندا ملکەچ و دڵئارام و دڵ دامەزراون و دڵیان لەلای خوایە (خشوعیان هەیە).

چۆن لە ژیانی ڕۆژانەماندا مومارەسەی خشوع بکەین؟

ئەوە قورئانە، نایابترین هۆکاری مومارەسەکردنی خشوع بۆ خوای پەروەردگار. دەبێت لێرەدا ئەو هزرە باوە ڕاست بکەینەوە کە گوایە خشوع تەنها لە نوێژ یان لە خوێندنەوەی قورئاندا دەبێت، ڕاستییەکە ئەوەیە کە خشوع پرۆگرامێکە هەموو ساتێك باوەڕدار پێی دەژی هەروەك پەیامبەرانی خوا کردویانە. ئەگەر لە ژیانی پێغەمبەران (سەلامی خوایان لێبێت) ڕابمێنین، تێبینی دەکەین ژیانیان لێوانلێوە لە خشوع، بەڵکو لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، هەر ئەوە پاڵپشتی کردوون لە بەرگەگرتن و ئارامگرتن لەسەر ئازار و گاڵتەپێکردن، ئەو خشوعە هۆی وەڵامدانەوەی نزاکانیان بووە، لەبەرئەوەیە خوای گەورە لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾الأنبياء/٩٠، واتە: بەڕاستی ئەوانە چالاك و گورج و گۆڵ بوون لە ئەنجامدانی هەموو خێر و چاکەیەکدا و نزای بەکوڵیان دەکرد، بەئومێدی ڕەحمەت و بەهەشتی ئێمە و لە دۆزەخ و

خەشمی ئێمە دەترسان و ئەوان هەمیشە گەردن کەچبوون (خشوعیان هەبووە) بۆ ئێمە.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لە دەستەواژەی: ﴿وَكَانُوا۟ لَنَا خَـٰشِعِينَ﴾ ئەو پێغەمبەرە بەڕێزانە لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، ئێمەش دەبێت لە ژیانماندا چاویان لێبکەین، بەڵام چۆن؟

باوەڕداری ڕاستەقینە لە نوێژەکانیدا لە حاڵەتی خشوعدایە، کە دەبەخشێت بیر لەو بەخشینە دەکاتەوە، کە سەردانی نەخۆشێك دەکات بیر لە بایەخی ئەوسەردانە دەکاتەوە و داوا لە خوای گەورە دەکات لەنەخۆشییەکان بەدووری بخات. هەرکات لەگەڵ خەڵك مامەڵە دەکات لە کڕین و فرۆشتن و بازرگانیدا هەست دەکات خوای گەورە چاودێری دەکات و دەیبینێت، بۆیە فێڵ و درۆ ناکات و ڕاستگۆ دەبێت تاکو لە قیامەتدا لەگەڵ ڕاستگۆیاندا حەشر بکرێت.

کاتێك گەنجی باوەڕدار ڕووبەڕووی فیتنەیەك دەبێتەوە یان خەریکە تەماشای حەرامێك بکات، دەمودەست وەیادی دێتەوە کە خوای گەورە دەیبینێت و بەو کارە ڕازی نابێت، لەبەر ڕەزامەندی خوا لەو سەرپێچییە دووردەکەوێتەوە و لەو ساتەشدا هەست بەجۆرێك لە چێژ و شیرینی باوەڕ دەکات.

کە باوەڕدار شتێك لە هاوسەرەکەیدا دەبینێت ڕقی لێدەبێتەوە یان بەپێچەوانەوە، لەوە تێگەیشتووە کە خوای گەورە فەرمانی پێکردووە بە چاکە مامەڵە لەگەڵ کردنی و نابێت ئازاری بدات، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی کردووە بە چاکە ئامۆژگاری هاوسەرەکەی بکات، ئیدی لە ئازاردانی دووردەکەوێتەوە و پتر ئارامی لەسەر دەگرێت، ئا ئەوە خشوعە.

هـەرکات باوەڕدارێـك توشـی نەخۆشـی یـان بـارودۆخێکی ناڕەحـەت دەبێتـەوە، یەکـەمین شـتێك ئـەنجامی بـدات نزاکـردن و پەناگرتنـە بـە پەروەردگار. کەسەکە دەرکی ئەوە دەکات هـەر خوایـە سـوود یـان زیـان دەگەیەنێت و هەر خۆی خێر و شیفا و کلیلەکانی خێر و چاکەی بەدەستە، ئا ئەوە خشوعی ڕاستەقینەیە.

لەبەرئەوە خشوع ئاکـامی کـاری چاکە و نـزا و پەلەکردنـە لـە چـاکەدا، ئەگەر ویستت خوای گەورە بەخششی خشوعت پێبدات و نزاکانت گیرا بـن، وەك نزای پێغەمبەران لە ناڕەحەتترین بارودۆخەکانیاندا، پێویستە بـەدووی خێر و چاکەکاندا بگەڕێیت و پەلەی تێدا بکەیت، چاوەڕێ مەکە کەسێك کـە پێویستی بە پارەیە بێت بۆ لات و پێی ببەخشیت، تـۆ بـڕۆ و پەلـە بکـە لـە بەخشـیندا، و بـەوجۆرە... هەمیشـە ئـەم ئایەتـەت لـەیادبێت و وەك نـاوی خـۆت لەبـەری بکـە تـاکو هـەموو ڕۆژێـك، بـەڵکو لـە هـەموو هەڵوێسـتێکدا دووپاتی بکەیتەوە:

﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾ الأنبياء/ ٩٠.

خوشك و برایانم!

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە بزانین بۆچی خوای گەورە ئیلهامی بە محمد (ﷺ) داوە بەر لە ناردنی پەیامەکەی و بوونی بە پێغەمبەر بڕوات بۆ ئەشکەوتی "حراء" و بەتەنیا بمێنێتەوە، تاکو تەئەممول لە بەدیهێنانی ئەم گەردوونە بکاتەوە و لە مەزنی پەروەردگار ڕابمێنێت، چونکە ئەم قۆناغە زۆر گرنگە تاکو توانای ئارامگریی و بەرگەگرتنی بداتێ، بۆئەوەی قورساییەکانی مەزنترین پەیامی سەر ڕووی زەوی هەڵبگرێت.

پێدەچێت لەوەش تێبگەین بۆچی پەرستشی حەج مرۆڤ خاوێن دەکاتەوە و وەك ڕۆژی لەدایکبوون پاك و بێگەردی دەکاتەوە. پەرستشی حەج لەسەر بنەمای تەئەممول و خشوع و بیرکردنەوە لە بەدیهێنراوانی خوا دامەزراوە، بەتایبەت وەستان لەسەر کێوی "عەرەفە" کە پایەی سەرەکی پەرستشی حەجە، چونکە گەشتی حەج ماوەی بوژانەوە و چارەسەرە بۆ باوەڕدار، ئەگەر زانی چۆن هەموو ساتێکی لە گوێڕایەڵی خوای پەروەردگاردا وەبەرهێن بکات.

لەوانەیە حاڵی ببین بۆچی پێغەمبەران لە خەڵك ئارامگرتووتر بوون، چونکە لەهەموو شتێکدا مومارەسەی پەرستشی خشوعیان کردووە، بێگومان ئەمە لە دونیادا، لە ڕۆژی دوایشدا پاداشتێك هەیە کە چاو نەیبینیوە و گوێ نەیبیستووە و بە دڵی هیچ مرۆڤێکدا نەهاتووە،

پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿...وَٱلْخَٰشِعِينَ وَٱلْخَٰشِعَٰتِ ...﴾... خــوای گــەورە چــی بـۆ ئامـادەکردوون؟ پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴾الأحــزاب/٣٥، واتــە: بەخشــین و لێبــوردەیی و پاداشتی زۆر مەزن و بێسنووریان لەلایەن خوای گەورەوە بۆ ئامادەکراوە.